



De Lien en Lien  
Emmanuelle BOUVET  
0678850703  
e.bouvet@delienenlien.com  
www.delienenlien.com

## Programmes des ateliers Communication Bienveillante Particuliers

Ateliers co animés par **Emmanuelle BOUVET** (formatrice) et **Sandra PARJAT** (Infirmière et praticienne Shiatsu)

Vous aimeriez apprendre à exprimer ce qui est important pour vous

Vous ne savez pas comment réagir lorsque quelqu'un vous adresse un reproche

Vous avez envie de prendre soin de vous et de la relation que vous entretenez avec les autres mais vous ne savez pas comment vous y prendre

Vous vous êtes un jour dit : "Il doit forcément y avoir une solution... une autre façon de faire ..."

---

### Objectifs des ateliers :

- Se respecter et être à l'écoute de ses propres sentiments et besoins et les faire respecter auprès des autres
- Repérer ce qui freine ou favorise la relation
- Apprendre à s'exprimer et à faire une demande claire
- Apprendre à dire non et à recevoir un non
- Apprendre à exprimer sa gratitude
- Pratiquer la bienveillance envers soi-même

### Démarche pédagogique :

- Apports théoriques à partir de situations concrètes
- Exercices de prise de conscience sur les freins à la relation
- Acquisition d'outils facilitant la relation éducative et/ou pédagogique ainsi que la relation aux familles
- Intégration des outils par des exercices pratiques et des mises en situations

*"La démarche d'apprentissage se veut dynamique, interactive et participative."*

## Contenu des ateliers

Approche issue de la CNV

Module 1 : Clarifier notre intention dans la relation

Module 2 : Développer l'observation pour sortir des jugements et interprétations

Module 3 : Identifier et reconnaître ses sentiments

Module 4 : Identifier et reconnaître ses besoins

Module 5 : Apprendre à faire une demande claire

Module 6 : Apprendre à dire non et à recevoir un non

Module 7 : Apprendre à exprimer sa gratitude

Module 8 : Pratiquer la danse du dialogue : l'ouverture du coeur et Bilan de formation

### Rythme des modules :

8 modules de 2h30 1x/mois pendant 8 mois

### Tarifs :

295€TTC/personne

502€TTC/couple

---

De Lien en Lien Emmanuelle BOUVET

Graines de SOL – Coopérative d'activités – 64, rue Roger Salengro – 69310 Pierre Bénite

SCIC ARL à capital variable – APE 7022 Z – Siret 509 249 017 00021 – RCS Lyon B 509 249 017 – TVA intracom. FR70 509 249 017