



PRENDRE SOIN de SOI pour PRENDRE SOIN des AUTRES



Et si prendre soin de soi était essentiel pour prendre soin des autres ? Vous voudriez vous accorder à vous-même temps et attention bienveillante ? Connaître et accueillir vos limites tout en déployant vos ressources ? Offrir une présence de qualité à vos relations ?

J'anime des sessions « **Ecoute de soi, Présence à l'autre** » en m'appuyant sur la méthode créée par Marshall Rosenberg : la Communication Non Violente (CNV).

La CNV privilégie une communication bienveillante, authentique et constructive. Elle est accessible aux enfants comme aux adultes et adaptée aux situations de la vie familiale, professionnelle ainsi qu'aux implications associatives. Elle renforce nos capacités à développer des relations bien vivantes et respectueuses des besoins et aspirations de chacun..

Je vous propose de l'expérimenter sous la forme d'atelier-découverte (2 à 3 heures), de cycle (5 séances) ou de formation (2 à 3 jours)

Pour plus d'informations, je vous invite à me contacter : Véronique LEROUX, Conseil, Formation et Accompagnement
Relations humaines, Ecriture, Méthodologie de Projet - Les Savoirs Reliés — www.lessavoirsrelies.com
A Saint-Nazaire ET là où vous vous TROUVEZ...

Véronique LEROUX - Consultante & formatrice

06 51 22 27 59 - vleroux.formation@free.fr -