



## COMMUNIQUER sans peur ni agressivité

Cours-Atelier Université Grand Public par Marc THOMAS et Sonia BERRIRI

« Les mots qui vont surgir savent de nous des choses que nous ignorons d'eux. » René Char

« Tout être est une île au sens le plus réel du mot,  
et il ne peut construire un pont pour communiquer avec d'autres îles  
que s'il est prêt à être lui-même et s'il lui est permis de l'être. » (Carl ROGERS)

### PLAN DU COURS - ATELIER

<b>1. NOS MOTIVATIONS pour suivre ce cours</b>	25 mars
<b>2. PERCEPTIONS, représentations, interprétations</b>	1 <sup>er</sup> avril
<b>3. ECOUTER sans interprétations ni jugements</b>	8 avril
<b>4. Les 4 ETAPES d'une communication sans violence</b>	15 avril
<b>5. Exprimer et accueillir LES RESSENTIS</b>	22 avril
<b>6. Nommer et pendre en compte LES BESOINS vitaux</b>	29 avril
<b>7. Oser PARLER Oser S'AFFIRMER... Parler en « JE »</b>	6 mai
<b>8. Identifier et traiter NOS PEURS</b>	13 mai
<b>9. Comprendre L'AGRESSIVITE et y faire face</b>	20 mai
<b>10. EVALUATION</b>	???