



en partenariat avec



S’AFFIRMER sans peur ni agressivité

Objectif : permettre à chacun d’être lui-même dans la relation et de s’affirmer sans peur ni agressivité.

NOUVELLE DATE PROPOSEE : samedi 11 et dimanche 12 juin de 9h00 à 17h00

Lieu : à définir, à Nancy

Formateurs : Delphine PIERREJEAN et Marc THOMAS Consultant, Dirigeants de *Compétences relationnelles*

Contenu *Il est souvent difficile d’être nous-mêmes au milieu des autres. Difficile aussi d’oser parler, de s’exprimer clairement et sereinement. Nous n’avons parfois appris que la soumission ou la rébellion, la peur ou l’agressivité.*

Pour oser être soi-même au milieu des autres, la formation partira des situations vécues par chacun et y appliquera les « outils » de la Communication Non-violente : chacun pourra faire son diagnostic personnel, traiter les obstacles et initier les changements possibles.

Le formateur propose une pédagogie active qui permet de faire le lien entre les apprentissages pratiques et les connaissances théoriques.

Il incite à travailler autant les cadres collectifs que les postures individuelles.

Déroulement des journées

samedi 11 juin

- 13h45-14h15 : Accueil
- 14h15 -14h45 : Présentation des participants et de leurs attentes
- 14h45-16h30 : Comment s’est construit ce que je suis – Les 3 axes de ma construction identitaire
- 16h30-16h45 : Pause
- 16h45-19h : Analyses de situations où j’ai eu du mal à m’affirmer
- 19h-20h30 : Repas
- 20h30-22h : S’affirmer par la Communication Non Violente

dimanche 12 juin

- 9h30-11h : Dépasser mes peurs et exprimer mes besoins
- 11h-11h15 : Pause
- 11h15-12h30 : Transgresser l’agressivité, canaliser les émotions
- 12h30-14h : Repas
- 14h-15h30 : M’affirmer personnellement et choisir ma posture au milieu des autres
- 15h30-15h45 : Pause
- 15h45-17h : fin de la formation et temps de bilan

Points particuliers

Nombre de place limité à 15 personnes.

Contact pour inscription : man.nancy@nonviolence.fr

Le Mouvement pour une Alternative Non-violente

Mouvement non-violent de réflexion et d’action, le MAN est une association loi 1901 fédérant une vingtaine de groupes locaux dans toute la France. Le MAN a pour objectif de promouvoir la non-violence et de faire valoir son apport spécifique dans la vie quotidienne, dans l’éducation et dans les luttes sociales. Par la réflexion, l’action et la formation le MAN cherche ainsi à promouvoir par la stratégie non-violente une société de justice et de liberté.