



FANNY PARTISETI, THÉRAPEUTE ET PRATICIENNE DE LA RELATION D'AIDE

## ATELIERS DE COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Vous rencontrez des difficultés relationnelles avec vos proches, en famille, au bureau, qui entraînent mécontentement, frustration, colère, agressivité, peur, fuite... et vous souhaitez en finir avec ces comportements gênants, pour vivre des échanges respectueux et authentiques ?

JE VOUS PROPOSE 2 ATELIERS COMPLÉMENTAIRES DE 3 JOURS CHACUN  
D'ABORD LES 3, 4 ET 5 JUILLET PUIS LES 10, 11 ET 12 JUILLET 2020  
10H-13H ET 14H-18H À PARIS 11 EME

Je vous reçois chez moi à Paris pour une série d'ateliers que je souhaite riches d'apprentissages dans un climat convivial et chaleureux. La découverte se fait sur un mode participatif et ludique où chacun est invité à explorer des situations au travers de jeux de rôle didactiques.

« Ce que je recherche dans la vie, c'est la bienveillance, un échange avec les autres par un élan du coeur réciproque. »

Marshall B. Rosenberg



## PROGRAMME DE JUILLET

- Vous découvrirez les mécanismes qui nuisent à la communication
- Vous utiliserez les clés pour engager un dialogue vrai et respectueux de vous et de l'autre et communiquer dans une bienveillance réciproque
- Vous pratiquerez une écoute empathique de vous et de l'autre pour identifier les aspirations de chacun et en tenir compte
- Vous saurez désamorcer une situation difficile pour remettre de l'harmonie dans la relation

### ATELIER N°1 : 3 JOURS

- Identifier les obstacles qui nuisent à la communication
- Apprendre les composantes du protocole
- S'écouter (auto-empathie) et savoir dire
- Découvrir les 4 façons de recevoir un message difficile
- Avoir de la clarté sur ses besoins
- Savoir faire une demande
- Écouter l'autre et reformuler avec empathie
- Identifier nos habitudes de communication non empathiques



### ATELIER N°2 SUITE : 3 JOURS

- S'ouvrir au dialogue et le pratiquer : alternance de l'expression de soi et de l'écoute de l'autre avec l'aide de la reformulation
- Ancrer son intention : prendre soin de la relation
- Prendre conscience de ses choix et de sa responsabilité
- Savoir dire et entendre un « NON » sans rompre le lien
- Savoir formuler des appréciations

### QUELQUES MOTS SUR MOI

Thérapeute, Maître Praticien en PNL, je suis formée à :

- La Communication NonViolente (CNV) de M.B. Rosenberg,
  - L'Approche Centrée sur la Personne (ACP) de C. Rogers,
  - Focusing – Approche Psychocorporelle d'E. Gendlin
- Sensibilisée à la thérapie « Internal Family Systems » (IFS) de R.C. Schwartz



Tarif du programme 110€/ journée

Programme sur 6 jours

Paiement en plusieurs fois possible

Pour toute inscription et infos :

06 03 92 02 90 – [fanny.partiseti@gmail.com](mailto:fanny.partiseti@gmail.com)

[www.authentiqueavecsoi.com](http://www.authentiqueavecsoi.com)