



## **La communication bienveillante (CNV)**

Une communication bienveillante est une communication dans laquelle tous les interlocuteurs sont gagnants. Le but est d'accueillir l'autre avec le cœur, de créer une relation et un échange en acceptant le point de vue de l'autre, sans compétition et sans jugement. La communication bienveillante requiert du respect envers soi-même et les autres, de l'authenticité, une capacité d'écoute et d'empathie, ainsi qu'une aptitude à exprimer clairement ses besoins.

Venez découvrir dans cet atelier les bases de la communication bienveillante qui vous permettront de vous exprimer de façon affirmée et respectueuse, de renforcer votre capacité à améliorer votre relation à vous-mêmes et à autrui, ainsi qu'à résoudre des différends dans un esprit constructif.

Pour plus d'information et pour vous inscrire, merci de contacter Marion Rohrbach: [info@epanouissement.ch](mailto:info@epanouissement.ch) ou le +41 (0)79 357 11 71