

# Samedi 8 novembre 2014 Dimanche 9 novembre 2014 Compiègne

## Horaires

Samedi et Dimanche : de 8h30 à 18h.

## Informations diverses

Les participants apportent leur repas de midi.  
Ce repas est pris sur place en commun.

## Inscription

### Coût de la formation

220, 00 € pour les 2 jours de formation.

200, 00 € pour les adhérents à **Vivance**.

### Réservation

Chèque de réservation de 50,00 € à l'ordre de **Vivance**.

Votre inscription vous sera confirmée avant le début de la formation.

Les places sont réservées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.

La formation pourra être annulée en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions.

## Contact

☎ : 03 60 19 05 34

☎ : 06 83 42 80 04

✉ : [association.vivance@sfr.fr](mailto:association.vivance@sfr.fr)

✂-----

Le bulletin est à retourner à :

**Vivance**

101, rue Bouzonnier  
60 280 Venette

**Vivance - Collectif Non-Violence Active du Compiègnais**

Organise une formation

# Nos relations se chargent de nous décentrer...

**Comment aller vers des relations  
interpersonnelles apaisées ?**

à Compiègne

Samedi 8 novembre 2014 et  
Dimanche 9 novembre 2014

✂-----

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

# Nos relations se chargent de nous décentrer

Les occasions de rencontre ne manquent pas : famille, travail, vacances... et nous avons horreur des chamailleries, des tensions... Et nous sommes toujours très attentifs et vigilants à ce qu'elles se passent *bien*. Tout devrait donc aller pour le mieux dans ce domaine ! *Et pourtant...*

*Et pourtant...* force est de constater que trop souvent nous vivons mal nos relations : notre partenaire nous agace par une remarque, nos enfants n'écoutent pas et deviennent insupportables, notre collègue de travail agit comme si nous n'étions pas là...

Et c'est plus fort que nous, nous nous sentons *mal* : selon les situations, en colère ou comme trahis, envahis... et nous imaginons que nous ne pouvons rien y faire !

## Objectif

Cette formation apporte aux participants un éclairage différent sur leurs relations interpersonnelles afin qu'ils les vivent de façon plus apaisées. L'expérience montre qu'elles deviennent également plus riches.

Cette formation propose le cheminement suivant :

- **prendre conscience** des situations qui nous touchent personnellement,
- **prendre la distance** nécessaire par rapport à ces situations et
- **adopter une façon différente de se comporter**, beaucoup plus en conscience de ce qui se passe pour soi tout en restant attentif à l'Autre.

Cette formation va dans le sens de l'autonomie de la personne et lui donne une base de réflexion et de connaissances qui l'aidera à se positionner différemment dans ses relations par la suite.

✂-----

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

☎ : .....

@ : .....

# Comment aller vers des relations apaisées ?

## Méthode pédagogique

La **formation** est très concrète, au plus proche des préoccupations quotidiennes des participants. Elle est conçue à partir des deux choix suivants :

① Etre **expérientielle** et

La formation travaille sur les cas que les participants apportent.

② Etre **centrée sur le stagiaire** lui-même.

La formation laisse la place la plus importante aux mises en situation et aux partages d'expérience entre les participants.

La formation tient compte du fait que les notions abordées, au-delà des apports théoriques nécessaires, demandent de développer un véritable savoir-être pour être pleinement comprises, utilisées et assimilées.

La formation implique aussi le corps : respiration, relaxation, détente...

## Formateur

**Dominique Druge** intervient régulièrement comme facilitateur et médiateur auprès des personnes qui vivent des situations relationnelles difficiles.

Il connaît à la fois bien les relations dans le milieu du travail – il a travaillé 20 ans en entreprise – et les relations au sein de la famille.

Il s'est formé aux techniques de développement personnel et est devenu psycho-, somatothérapeute.

✂-----

Participera au séminaire :

**Nos relations se chargent de nous décentrer...**

8 et 9 novembre 2014

Et joint :

un chèque de réservation 50,00 € à l'ordre de **Vivance**.

Fait à : .....

Le : .....

Signature :