

Les Entraînements des Girafes

Ateliers pratiques de qualité relationnelle

Le projet de l'association PROSPECTIVES, située à Piré-Chancé, est de contribuer au mieux vivre ensemble en proposant des actions concrètes d'amélioration de la qualité de vie de chacun, tant sur le plan individuel, familial que professionnel.

Dans la suite des « Rencontres de la Girafe », nous proposons des **Ateliers pratiques de qualité relationnelle** ouvert aux personnes ayant déjà suivi un module de base de Communication Non Violente (ou de Communication Bienveillante).

L'objectif de ces ateliers pratiques est de créer **des espaces d'échange, de partage et de pratiquer concrètement** en groupe les outils de qualité relationnelle envers nous-mêmes et envers les autres.

De manière plus détaillée, les ateliers permettront de :

- s'entraîner avec d'autres personnes à la CNV pour dénouer des situations de la vie quotidienne
- intégrer progressivement cette " nouvelle langue", ce processus
- être en lien avec d'autres personnes qui partagent la même intention de vivre une qualité de relation avec soi et avec les autres
- pratiquer des temps de qualité relationnelle à soi, de retour à soi, de méditation,...

D'une durée de 2h, ces ateliers mensuels seront animés par un ou deux membres de notre association et se dérouleront à la **salle polyvalente attenante à la Mairie de Piré-sur-Seiche un mercredi soir par mois de 20 h à 22h**, avec un accueil à partir de 19h45 afin de commencer à l'heure.

Les prochaines dates ont été fixées **les 18/09, 16/10, 20/11 et 18/12/2019**. Les dates de début 2020 seront communiquées en novembre 2019 en fonction des disponibilités de la salle municipale.

Nos interventions sont bénévoles, une participation de 5 €/atelier et par personne est demandée pour participer à la préparation et à l'animation de ces ateliers par l'association. Nous mettrons à disposition de l'eau et des boissons chaudes.

Les inscriptions se feront pour chaque atelier séparément, d'une fois sur l'autre.

Nous restons à votre écoute pour toute question. Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Raphaëlle HERMELLIN au 06.59.02.70.91. Nous vous espérons nombreux à nous rejoindre !



Raphaëlle HERMELLIN – médiatrice & intervenante en qualité relationnelle, Coordinatrice Prospectives Antenne Bretagne