

# STAGE DE COMMUNICATION CONSCIENTE ET BIENVEILLANTE selon les principes de la C.N.V



📍 À l'**Atelier Trait d'Union** – Lutzembourg (57)  
3 week-ends pour expérimenter  
une autre manière d'être en relation



## Module 1

### Se reconnecter à soi

**10-11 janvier 2026**

- Prendre conscience de ses émotions et de ses besoins et les exprimer avec justesse  
Découvrir **les bases et l'intention de la CNV** comme posture intérieure.

## Module 2

### Écouter vraiment l'autre

**7-8 février 2026**

- Développer une qualité de présence et d'écoute  
Expérimenter **l'écoute empathique** comme chemin vers la compréhension et le lien.

## Module 3

### Dialoguer pour coopérer

**14-15 mars 2026**

- Vivre **un dialogue respectueux** de soi et de l'autre.  
Poser ses limites avec respect, formuler des demandes claires,  
nourrir des échanges vivants, respectueux et co-responsables.

### 🎯 Pour qui ?

Toute personne souhaitant :

- ✓ Mieux se comprendre et s'exprimer
- ✓ Améliorer ses relations (perso & pro)
- ✓ S'initier à une approche inspirée de la CNV,  
dans un cadre doux, accessible, expérientiel

### Tarif

200 € par module (2 jours)  
550 € pour le cycle complet (3 week-ends)  
Réduction possible de 10% pour les couples



👤 Animé par Emmanuelle Spick

Psychopédagogue, médiatrice et formatrice  
en communication consciente, bienveillante et  
non-violente, j'accompagne enfants, adultes et  
familles vers plus de compréhension mutuelle  
et de relations apaisées.



✉ **Infos et inscriptions**

☎ 07 83 18 38 75

✉ [contact@ateliertraitdunion.fr](mailto:contact@ateliertraitdunion.fr)

🌐 [www.ateliertraitdunion.fr](http://www.ateliertraitdunion.fr)