

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



- 📍 À l'**Atelier Trait d'Union** – Lutzelbourg (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
 www.ateliertraitdunion.fr