

J'ai décidé de m'aimer...

Conférence et ateliers avec Diane Baran
Croisade pour la santé 2019

Diane est formatrice en Communication Non Violente (CNV) depuis 15 ans.

Passionnée par les relations humaines et le développement du potentiel humain, elle transmet ce message de paix par des stages et des conférences en France et à l'étranger.

Elle est l'auteure du livre "J'ai décidé de m'aimer avec la Communication Non Violente".

La Communication Non Violente est une approche développée par Marshall Rosenberg qui favorise une qualité de relation à soi et aux autres et qui soutient notre élan naturel de contribuer à notre bien-être et à celui des autres.

Durant ces quelques ateliers, nous aborderons les principes de la CNV en utilisant des exemples concrets qui nous permettront de :

- reconnaître nos émotions
- prendre soin de nos besoins
- oser l'auto-empathie
- poser nos limites en s'affirmant
- apprendre les bases de l'écoute empathique
- célébrer notre valeur et celle d'autrui

* * * * *