

**// SE  
(RE)CONNECTER A  
SOI ET AUX  
AUTRES.**

**FORMATS  
INSPIRES DE LA  
COMMUNICATION  
NON VIOLENTE  
(MARSHALL B.  
ROSENBERG) ET DE  
L'ENSEIGNEMENT  
DE JOHN  
DEMARTINI**

**CYCLE DE 4  
FORMATIONS //**

Renseignements et inscriptions :  
H4H INSTITUTE  
MYRIAM PERROZET  
07 60 22 12 60  
[myriam.perrozet@h4h-institute.com](mailto:myriam.perrozet@h4h-institute.com)

**COMMUNIQUER  
EN CONSCIENCE**

**// CYCLE DE  
FORMATION 2021**

**AMBERIEU  
EN BUGEY //**



# CYCLE DE FORMATION 2021 //

Nous savons aujourd'hui que la plus grande source d'épanouissement d'un être humain réside dans **la qualité des relations** qu'il va avoir avec lui-même et les autres (étude Harvard).

Ce cycle de formation a pour objet de **(re)mettre de la communication de soi à soi** pour ensuite **avoir les moyens de communiquer avec les autres** de manière authentique et consciente.

Il a été conçu dans une **approche progressive** permettant à chacun d'intégrer à son rythme, les apprentissages.

**Des ateliers (gratuits)** sont organisés une fois par mois afin de permettre à chacun de perfectionner sa pratique.

Ce cycle de formation vous permettra de fluidifier les relations, communiquer avec clarté, réduire le niveau de stress, augmenter le niveau de confiance, prévenir les conflits, les résoudre, innover etc...

Dans le cadre de la parentalité, la mise en oeuvre de cette approche permet la bonne maturation du cerveau de l'enfant, garantit la **préservation des ressources de l'adulte**, et fait **grandir le niveau de confiance** entre les membres d'une même famille.

## LA RESPONSABILITE EMOTIONNELLE AU COEUR DE LA COMMUNICATION.

// LE CYCLE 2021

### #1 LES BASES //

#### RETROUVER LE LIEN AVEC SOI ET LES AUTRES

Vous expérimenterez comment démêler des situations relationnelles difficiles, en retrouvant d'abord le lien avec les différents aspects de soi, puis les clefs permettant de communiquer vers l'autre de manière authentique et consciente.

**dates** : 17-18 avril 2021 / 10-11 juillet 2021 / 27-28 novembre 2021  
**Durée** : 14h00 - **Tarif** : 160€



**dates** : 20-21 mars 2021 / 18-19 septembre 2021  
**Durée** : 14h00 - **Tarif** : 160€

### #2 LES BASES SUITE //

#### L'AUTOEMPATHIE : SE LIBERER DES TENSIONS EMOTIONNELLES

Vous approfondirez les compétences permettant de (re)trouver un dialogue intérieur pour ainsi être moins soumis aux aléas de l'environnement. A l'issue de la formation vous serez en mesure de concilier vos différentes parts intérieures, qui parfois s'opposent les unes aux autres afin de réduire les conflits internes et les tensions émotionnelles.



### #3 POUR ALLER + LOIN //

#### SE LIBERER DE LA HONTE ET LA CULPABILITE

Cette formation vous permettra d'acquérir les compétences permettant de comprendre les mécanismes inconscients sous-jacents à la culpabilité et la honte. Vous repartirez avec des outils internes vous donnant les moyens de transformer ces deux émotions en énergie constructive pour soi et les autres.



**dates** : 30-31 octobre 2021  
**Durée** : 14h00 - **Tarif** : 160€

### #4 POUR ALLER + LOIN //

#### ECOUTER AVEC EMPATHIE

Ces deux journées vous aideront à développer l'écoute empathique, autrement dit une posture permettant à votre interlocuteur de plonger plus profondément en lui-même. Cette écoute active demande une vraie qualité de présence et la capacité de momentanément se mettre entre parenthèses afin que l'autre se sente entendu dans ce qu'il vit.

**dates** : 4- 5 septembre 2021  
**Durée** : 14h00 - **Tarif** : 160€

