

Se former à la Communication Bienveillante



Vivre la relation à soi et aux autres dans le plaisir et l'efficacité.

Bénéfices :

- Communiquer avec plus de sérénité
- Bien vivre ses émotions
- Prendre du recul
- Mieux vivre le conflit
- Etre dans la résolution de problème
- Ecouter
- Aller à l'essentiel
- Se respecter
- Préserver son énergie
- Réduire le stress
- Etre en cohérence avec Soi et avec les autres.

Marie-France  Olivaud

Psycho-sophrologue, Happycultrice d'entreprise, Thérapeute en EMDR

Deux approches :

- Communication Non Violente (CNV)
- Analyse Transactionnelle (AT)

En pratique :

De septembre 2023 à juin 2024
Une séance de 3h chaque mois
(total : 10 séances).

1^{ère} séance

débutant : jeudi 26/09/2024

expert : jeudi 19/09/2024

de 18h30 à 21h30

Les dates suivantes seront fixées
lors de la 1^{ère} séance.

Groupe d'environ 12 personnes

Lieu :

1 rue de Pornichet, Saint-Nazaire

Prix et Inscriptions :

60 € par séance de 3 heures.

Engagement sur l'année à partir
de la 2^{ème} séance.

Inscription à la 1^{ère} séance
validée à réception du paiement.

Possibilité de prise en charge par
l'employeur.

Pour vous inscrire :

M.-F. Olivaud : 06 61 72 05 23

mf.olivaud@gmail.com

www.mariefrance-olivaud-psycho-sophrologue.fr