

Atelier de Communication Ethique et Pacifique (CEP)

- Lyne Ecora -

organisé par l'Association La Ferme aux 4 saisons
à Challes-les-eaux en Savoie

La CEP pour développer ces capacités communicationnelles avec soi et les autres, en particulier les relations Parent /enfant

Ces ateliers se tiennent un samedi matin par mois de 8h15 à 12h15 (9 séances : 15 octobre, 5 novembre, 3 décembre, 7 janvier, 11 février, 10 mars, 7 avril, 9 juin, 30 juin).

La Communication Ethique et Pacifique propose une méthode d'approche globale de la relation :

- favorisant des contacts harmonieux dans les relations interpersonnelles en particulier les relations parents-enfants.
- La CEP, Communication Ethique et Pacifique, présuppose et développe un état d'esprit bienveillant à l'égard de soi-même et des autres.
- Elle repose sur des qualités de cœur et la volonté de s'exprimer en accord avec ses valeurs et la reconnaissance de son interlocuteur comme son égal humain (quels que soient son âge, son statut, ses valeurs ...).

La CEP est basée sur l'**observation et la compréhension de nos modes de communication** ; ainsi que de leurs effets sur nos relations.

2 OBJECTIFS ESSENTIELS

- favoriser la compréhension et l'apprentissage d'un langage verbal et non verbal capable d'éveiller l'humanité qui vit en chacun de nous et nous appelle à la compassion et au partage
- susciter la volonté consciente de l'utiliser pour soi et dans ses relations



Association « La ferme aux 4 saisons »

Ferme des Baraques

441 chemin des Baraques

73190 Challes les Eaux

lafermeaux4saisons@gmail.com

04-79-28-19-47 ou 06-72-12-00-48

PROGRAMME

Une question transversale et récurrente anime ce programme :

« Quel est mon essentiel dans la vie ? »

3 outils ou pratiques conscientes de la CEP

- écoute consciente
- ressenti corporel et émotionnel, conscience des 5 sens
- respiration et écoute intuitive

Modalités du programme

Les 2 axes du programme, observation/analyse et pratique, se déclinent entre :

- l'alternance de théorie et d'exercices de simulations à partir de vécus personnels
- l'expression créative par l'écriture, le jeu, la danse, la musique, la voix ... selon les talents de chacun

PUBLIC

Parents, éducateurs, enseignants ; personnes en relation d'aide psychologique, médicale, juridique.

Toute personne désireuse de comprendre ses relations et de les transformer en source de croissance.

ANIMATION

Lyne Ecora, diplômée de 3^{ème} cycle en formation, Maîtrise de communication.

Responsable de formation, formatrice agréée Gordon/ parents efficaces, PRODAS. Mère de 3 enfants.

Créatrice de la CEP

Accompagnements individuels

Les sources de la CEP

La CEP s'appuie sur des méthodes spécifiques :

Relations d'aide/ **Carl Rogers**, Parents efficaces/ **Gordon**, Intelligence émotionnelle, Programme en Développement Affectif et Social, **Communication non violente (CNV)**/ **M.B. Rosenberg**, **Programmation Neuro Linguistique (PNL)**, **Focusing**, **Pédagogie de Rudolf Steiner**.

L'inspiration profonde de son esprit émane de la lecture des écrits poétiques de **Christian Bobin** et des ouvrages de **Joël Goldsmith**, **Eckhart Tolle**, de la vie exemplaire d'**Amma**.

Cette formation, en faisant appel à la participation active de chacun dans l'approche individuelle et en petit groupe, nous aide à approfondir la question :

« Comment (ré)concilier MOI et l'AUTRE ? »



Association « La ferme aux 4 saisons »

Ferme des Baraques
441 chemin des Baraques
73190 Challes les Eaux

lafermeaux4saisons@gamil.com

04-79-28-19-47 ou 06-72-12-00-48