

Vivre la pleine conscience de soi en relation

Cinq jeudis de 14h à 17h30

Avec **Nicolas CORNUT**, gestalt-thérapeute, formateur. Il a créé Miroir du Clown et La Boussole de la Relation Consciente, fruits de plusieurs années de recherche sur la relation.



Les relations qui sont bonnes et constructives se développent selon quatre situations archétypales : l'accueil, le soutien, la confrontation et l'affirmation. Ces moments sont vécus soit activement (en donnant), soit passivement (en recevant). Ces quatre dimensions de la relation consciente constituent une boussole. Nicolas Cornut animera cinq demi-journées pour explorer ces différentes situations-types. A travers des jeux de rôle et des moments de partages vous prendrez progressivement conscience de vos compétences, vous conscientiserez certains enjeux et vous aurez l'occasion d'interagir différemment et de vous découvrir autre. Vivre plus consciemment des relations authentiques, de manière ludique et profonde au sein d'un groupe soutenant et bienveillant.

31 janvier - Accueillir : c'est recevoir l'autre chez soi, ménager une place pour l'autre dans son propre espace, mettre à l'intérieur de soi l'énergie de l'autre.

14 février - Soutenir : c'est mettre son énergie au service du projet de l'autre, prendre parti pour l'autre.

14 mars - Se confronter : c'est se relier à l'autre par ce qui nous différencie, se tenir ensemble autour de ce qui nous sépare, regarder ensemble comment nous sommes différents.

28 mars - S'affirmer : c'est manifester sa singularité à l'autre, exister indépendamment de l'autre, être auteur, unique et indépendant.

11 avril - Se reconnaître en relation : exploration des quatre dimensions de la Boussole de la Relation Consciente.

Participation aux frais : 50€ - adhérents, étudiants, petits budgets : 40€
Inscription obligatoire et règlement sur notre site internet - préférable de participer aux cinq ateliers



Forum104

104 rue de Vaugirard - 75006 Paris
M° St Placide ou Montparnasse www.forum104.org

 **Forum104**
2018 - 2019