

Le Centre de ressources sur la non-violence est une **association indépendante** de type loi 1901. Destiné à promouvoir la philosophie et la pratique de la non-violence, il propose de nombreux outils de réflexion, d'animation et de formation sur la non-violence et la gestion positive des conflits.

Au service des particuliers et des professionnels, le Centre de ressources accompagne des projets visant au **développement d'une culture de non-violence** dans notre société. Il travaille en partenariat avec plusieurs **associations et institutions**.

Il est structuré en **4 pôles d'activités** :

- pôle ressources documentaires
- pôle ressources pédagogiques
- pôle formation
- pôle animation et réflexion

L'association est membre de la Coordination française pour la Décennie internationale de la promotion d'une culture de non-violence et du Fonds associatif Non-Violence XXI.

Un site Internet ressource sur la non-violence :
www.non-violence-mp.org

Le site du Centre propose quantité d'informations sur la non-violence : actualités du Centre, dernières publications sur la non-violence, références bibliographiques, calendrier régional des formations, pages ressources sur l'éducation à la non-violence et l'action non-violente, textes de référence, articles, actualités de la non-violence en France et dans le monde.



11 allée de Guérande 31 770 COLOMIERS Tel : 05 61 78 66 80

Ouvert le mercredi (9h-12h et 15h-18h) et le samedi (9h-12h)

CENTRE DE RESSOURCES SUR LA NON-VIOLENCE
de Midi-Pyrénées

4 jours de formation

L'ESTIME DE SOI

comment développer

ses compétences relationnelles

15, 16 octobre 2012
et 26, 27 novembre 2012

à Balma (31)

L'estime de soi

L'estime de soi, c'est s'accepter inconditionnellement en tant qu'être humain, tel que l'on est , avec nos capacités et nos limites. C'est reconnaître sa valeur, son importance et son droit de vivre pleinement. Ensemble, nous explorerons notre propre estime de soi à l'aide de la présence des autres.

OBJECTIFS :

- connaître les composants de l' estime de soi
- prendre conscience des obstacles à l'estime de soi
- Prendre conscience de ses propres besoins et émotions
- être avec les autres tout en restant avec soi même
- agir pour nourrir son estime de soi

CONTENU :

les composantes de l'estime de soi:

- confiance en soi,
- connaissance de soi,
- sentiment d'appartenance à un groupe
- sentiment de compétence
- affirmation de soi

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :

- Exercices pratiques
- Analyse de situations
- Travail de réflexion en groupe et sous-groupe
- Apport d'éléments théoriques à partir de situations concrètes

PARTICIPANTS : entre 8 et 14 personnes ;

Pré-requis : Implication personnelle, être présent sur la totalité de la formation.

INTERVENANT(S) :

Yolaine de Brichambaut et Isabelle Ricard, formatrices au Centre de ressources sur la non-violence

COÛT :

(L'aspect financier ne doit pas être un obstacle : contactez-nous)

- 180 € pour les particuliers adhérents
- 240 € pour les particuliers non adhérents
- Professionnel nous consulter

ASPECTS PRATIQUES :

- Horaires : 9h30 – 17h30 . **Accueil à 9h15.**
- Repas : prévoir un repas froid à partager sur place le midi.

Bulletin d'inscription

Formation

« L'estime de soi »

Les 15, 16 octobre et 26, 27 novembre 2012 à Balma

Nom : Prénom :

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone : Portable :

Courriel :

Profession (facultatif) :

Mon approche éventuelle en matière de non-violence (formations, lectures...) :

.....

J'ai besoin d'un devis, au nom et à l'adresse de l'association ou de l'employeur suivant :

.....

Je joins un chèque de 50 € d'arrhes, libellé à l'ordre du *Centre de ressources sur la non-violence*, non remboursable si désistement moins de 15 jours avant le début du stage (règlement complet le jour du stage).

J'ai bien noté que mon inscription sera effective à réception de la convention signée, dans la limite des places disponibles.

Je peux héberger une personne.

Je souhaite, si possible, être hébergé(e) chez une personne.

Le Signature :

Bulletin à renvoyer à :

Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées
11 allée de Guérande 31770 Colomiers