

J'ARRÊTE DE RÂLER

COMMENT AMENER LA JOIE DANS MA VIE GRÂCE À LA COLÈRE.

Le concept Anniversaire solidaire :

Depuis trois ans, et à l'occasion de mon anniversaire, le 6 octobre, et la journée internationale de l'Empathie, le 2 octobre, organisé par quelques collègues formateurs en Communication NonViolente (CNV) à travers le monde, j'offre gracieusement une journée de formation au processus de la CNV.

L'objectif et de célébrer la journée joyeuse de mon anniversaire avec des amis et des personnes désireuses d'évoluer dans leurs vies et vivre une vie heureuse et harmonieuse ont leurs offrons de l'empathie.

Depuis l'année dernière, j'ai ajouté une notion de solidarité à cet événement. Les participants à ma formation « Anniversaire Solidaire » ne paient pas les frais pédagogiques et en contrepartie amènent un cadeau à offrir à un enfant entre 2 ans et 16 ans. Les cadeaux collectés sont par la suite donnés aux enfants de l'hôpital d'enfants d'oncologie à Rabat. Cette opération s'est déroulée l'année dernière en collaboration avec l'Association marocaine du Reiki et le Centre Bridges pour la culture et les langues et nous avons pu amener le sourire et la joie dans le cœur d'une trentaine d'enfants ainsi que leurs parents.

La Vie m'a offert beaucoup de joie et à l'occasion de mon anniversaire c'est à mon tour d'offrir aux autres un peu de joie.

La vie vous offert de la joie et c'est à votre tour d'offrir de la joie aux autres.

Pour ce faire, participez à cette initiative.

Comment : réservez votre place et venez participer à notre formation le 14 octobre à Rabat et en échange amenez un cadeau (des cadeaux) d'une valeur minimum de 300 dhs à offrir à un enfant (des enfants) entre 2 ans et 16 ans.

Thématique 2012 :

J'arrête de râler ! comment amenez la joie dans ma vie grâce à la colère.

Dans notre vie, nous râtons du matin au soir avec des degrés certes différents, mais constants. Nous râtons parce que :

« les gens conduisent mal » , parce que « la vie est chère », parce que « les politiciens ne respectent pas leurs engagements », parce qu'il fait chaud ou froid, parce que le train arrive en retard, parce que le voisin fait des travaux chez lui le soir et m'empêche de dormir, parce que la crise mondiale touche notre pouvoir d'achat, Et pour mille autres raisons.

Mais une chose est sûre, nos râleries ne change en rien la situation.

« J'arrête de râler » peut sembler pour certains comme un aveu de faiblesse, l'impression d'être un béni-oui-oui. Mais « arrêter de râler » ne signifie pas « être d'accord sur tout » et retenir ses désaccords » comme en témoigne Albert de Petigny. Arrêter de râler passe entre autres par l'expression de la colère avec bienveillance. Une colère réparatrice et non une colère destructrice. Une colère que dit ce qui est vivant en moi et qui cherche activement à nourrir mes besoins non satisfaits. Lors de cette journée de formation, je vais vous donner des outils pratiques pour arrêter de râler et pouvoir exprimer votre colère avec bienveillance et détermination.

Arrêter de râler demande d'avoir les mots justes pour exprimer sa frustration, sa colère, son désarroi, sa peur et pouvoir par la suite trouver les bonnes stratégies pour nourrir ses besoins.

Je vous conseil fortement de lire le livre « J'arrête de râler ! » de Christine Lewicki avant le jour du stage.

Formateur :

Je suis Mohamed Nasraddine Belfali, Professeur du théâtre formé au processus de la Communication Nonviolente par Thomas d'Ansembourg et Marshall Rosenberg et je suis le Directeur fondateur du Cabinet CNV Consulting Maroc. Pour plus d'informations me concernant : <http://about.me/belfali>

Nb : Si vous voulez que je m'occupe de l'achat de votre cadeau merci de me faire parvenir le montant de votre participation le plus tôt possible.

Si vous ne pouvez pas participer à cette journée de partage et vous voulez néanmoins profiter de l'occasion pour offrir un cadeau aux enfants de l'hôpital, contactez-moi pour que je vous aide à concrétiser votre souhait.