

J'ARRÊTE DE RÂLER

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



Mohamed Nasraddine Belfali

Je suis, Professeur du théâtre formé au processus de la Communication NonViolente par Thomas d'Ansembourg et Marshall Rosenberg. Je suis le Directeur fondateur du Cabinet CNV Consulting Maroc.

Je suis marié à Yuri et père de Rima et Kinan et je vis depuis 2006 au Maroc et au Japon.

Pour plus d'informations me concernant :

<http://cnvamroc.com>

<http://about.me/belfali>

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) et moi-même à travers le monde, j'offre gracieusement une journée de formation au processus de la CNV. 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.

Thématique 2012 :

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 » ou parce que « les politiciens ne respectent pas leurs engagements » et pour mille autres raisons.

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

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.

Pour trouver des outils pratiques pour arrêter de râler, participez à cette initiative d'anniversaire solidaire.

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.

Pour plus d'information : <http://cnvmaroc.com> ou par téléphone : 0662 314 408