

L'art du couple : savoir communiquer et écouter

Mieux communiquer dans le couple, ça s'apprend

FORMATION EN PRÉSENTIEL

EN PARTENARIAT

Ce stage propose un espace bienveillant pour mieux comprendre les besoins de chacun·e, exprimer les frustrations, développer une écoute plus attentive et sortir des rapports de force. Une démarche concrète pour renforcer la relation, retrouver davantage de fluidité dans les échanges et construire ensemble une relation plus épanouissante.

En partenariat avec Arnaud Durand, Formateur certifié CNV

Objectifs

À l'issue de la formation, les participant·e·s seront mieux à même de :

- identifier leurs besoins et ceux qui se jouent dans la relation ;
- exprimer leurs attentes et leurs frustrations avec davantage d'authenticité et de bienveillance ;
- développer une écoute permettant à chacun·e de se sentir entendu·e ;
- sortir des logiques de « qui a tort, qui a raison ? » et des rapports de pouvoir ;
- rechercher ensemble des solutions qui prennent soin de soi, de l'autre et de la relation ;
- développer une communication plus fluide, constructive et respectueuse.

Contenu thématique

Le stage permettra notamment d'explorer :

- la manière de prendre soin de soi, de l'autre et de la relation au quotidien ;
- ce que chacun·e apporte et offre dans la relation ;
- les besoins que l'on souhaite voir satisfaits au sein du couple ;
- les frustrations ou attentes restées jusque-là inexprimées ;
- la capacité à se faire entendre tout en restant disponible à l'écoute de l'autre ;
- les aspirations et le « rêve » que chacun·e porte pour son couple ;
- les conditions permettant d'instaurer une communication plus légère, fluide et constructive.

Public cible

Public cible

Personnes en couple souhaitant améliorer leur communication, mieux comprendre leurs besoins respectifs et prendre soin de leur relation.

Prérequis

Aucun prérequis en Communication NonViolente n'est nécessaire.

Approche

Le stage se déroule dans un cadre sécurisant et bienveillant, favorisant l'expression authentique, l'écoute et le partage autour des réalités de la vie à deux. La communication respectueuse et l'écoute active constituent le fil conducteur du travail proposé.

Les dates

DATE	HORAIRES	LIEU	PRIX MEMBRE	PRIX MEMBRE ORGANISATIONNEL	PRIX PUBLIC
27-28 février 2027	09h15 - 17h15	Morges	380.- tout public	----	700.- professionnel

Cette formation est proposée dans le cadre d'un partenariat et ne bénéficie pas des tarifs préférentiels en dehors du prix membre.

Les repas ne sont pas inclus.

Formateur(s) / Formatrice(s)



Durand Arnaud

Arnaud Durand – Titulaire d'un Master en Administration des affaires spécialisé en Entrepreneuriat, Arnaud est Vice-Président de l'Association Eurasia, oeuvrant pour une transformation individuelle au service d'un changement social. Il est passionné par les dynamiques de coopération et de gestion de conflit ainsi que par le lien entre les approches contemplatives basées sur la Pleine Conscience et les sciences modernes. Formateur certifié en Communication NonViolente®, avec 15 ans d'expérience dans la formation d'adulte, Arnaud est spécialisé dans le développement des compétences socio-émotionnelles afin de soutenir et d'accompagner les individus, équipes et organisations à créer des résultats durables qui contribuent au bien-être de tous. Enfin, il intervient depuis plusieurs années en Suisse et à l'étranger dans des contextes multiculturels pour soutenir des processus de transformation individuels et collectifs dans les écoles, entreprises et les organisations à but non lucratif.

Intervient à titre indépendant et collabore ponctuellement avec Isango-Formation.

Informations et inscription

<https://isango-formation.org/formations/lart-du-couple-savoir-communiquer-et-ecouter/>