



Quinzaine de la non-violence et de la paix



Organisée par le **MAN** depuis plusieurs années entre deux dates symboliques :
Le 21 septembre : **Journée Mondiale de la Paix** et le
Le 2 octobre : **Journée Mondiale de la non-violence**.

Le **MAN Côte d'Or** inaugure, à l'occasion de cette quinzaine, une série d'interventions dont la finalité sera d'aider à construire pas à pas au long de l'année, des relations interhumaines authentiques et de faire grandir la capacité à gérer les conflits positivement.

Cette année, le thème choisi est :

« **Au-delà des peurs et des colères, La rencontre et le dialogue !** »

1^{ère} Conférence

« **Sortir des moments de confrontation avec les enfants** »

Vendredi 29 septembre 2017 de 20h à 22h

Comment éviter l'escalade dans un moment de crise ? Quand et comment apaiser les enfants, reposer un cadre, sanctionner sans générer à nouveau de l'agressivité ou des larmes, exprimer et entendre les véritables besoins de chacun ?

La conférence a pour objet de poser des repères sur les émotions de l'enfant, la sortie de crise et la communication fondée sur le respect mutuel.

Intervenante : Annie Le Fur, Formatrice **IFMAN** en Bourgogne (Institut de Formation Professionnelle de Régulation Non-violente des Conflits).

Lieu : **Maison des Associations**, salle de conférence : 5^{ème} étage, rue des Corroyeurs. **DIJON**

Renseignements : bourgognefranchecomte@ifman.fr Libre participation aux frais.

1^{er} Atelier

« **Apprivoiser ses émotions** »

Samedi 30 septembre 2017 de 10h à 13h

Comprendre nos émotions et apprendre à les gérer constituent la première étape indispensable si l'on veut clarifier les mouvements en jeu dans nos échanges avec les autres et utiliser cette énergie au service du dialogue.

Au cours de cet atelier, nous apprendrons à définir la réalité des émotions qui nous traversent, à comprendre leur sens, leur utilité et nous nous exercerons à les exprimer de façon saine et efficace.

Partages et expressions, brefs apports théoriques, exercices en individuel ou en petits groupes...nous permettront de réaliser cet apprivoisement passionnant !

Animatrice de l'atelier : Anne-Béatrice Scherrer, psychologue, psychothérapeute et présidente du **MAN Côte d'Or**.

Lieu : **Maison des Associations**, salle de conférence : 5^{ème} étage, rue des Corroyeurs. **DIJON**

Renseignements : abeescherrer@laposte.net Tel 07 81 78 12 46

Tarifs : adhérents → gratuit ; non-adhérents → 15 €uros. **Réservation obligatoire.**