

Formation humaine et Spiritualité :
Progresser en communication
constructive, éclairés par la parole de
Dieu



Communiquer est parfois si difficile! Comment échanger de manière satisfaisante en étant compris et en s'exprimant de façon personnalisée et constructive, même quand on n'est pas d'accord?

Cette recherche humaine est aussi une quête spirituelle.

C'est pourquoi la pédagogie de cette halte spirituelle s'appuie à la fois :

- Sur la lecture et la méditation de 2 textes bibliques (1R 19,8-13 et Lc 1,26-38),
- Sur des exercices pratiques de communication parfois ludiques ,
- Sur des partages de notre expérience de communication.

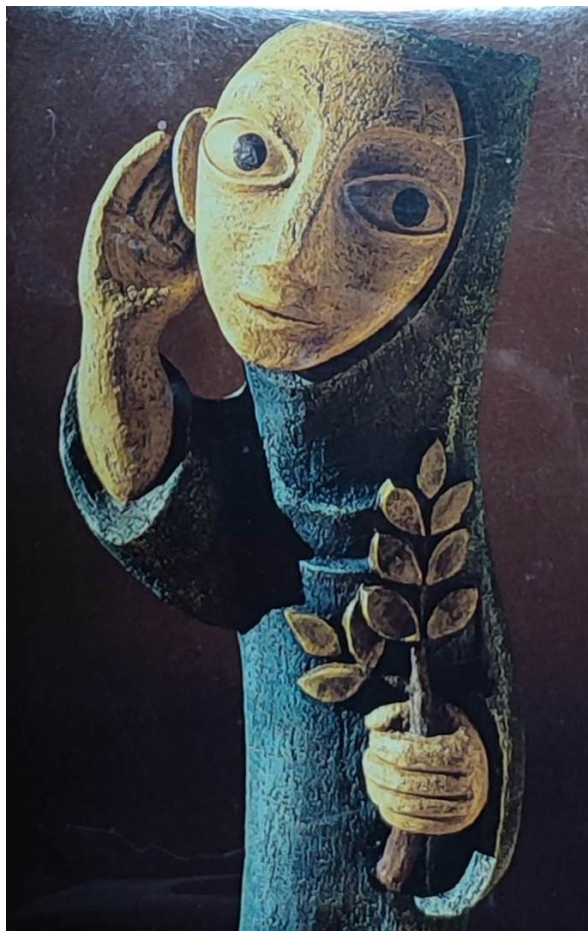
Elle sera animée par Sylvie Grolleau, ancienne formatrice PRH.

La méthode PRH permet:

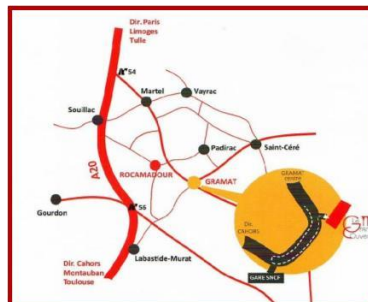
- De s'écouter soi-même pour mieux se comprendre,
- D'écouter les autres pour tenter de mieux les comprendre,

dans un climat bienveillant et fraternel.

Alternance des exercices pratiques avec des temps d'intériorisation personnelle et de célébrations communautaires.



Plan d'accès



Le 29 et 30 mars 2025
Progresser en communication
constructive, éclairés par la
Parole de Dieu

Le Grand Couvent
33, avenue Louis Mazet
46500 GRAMAT

Thème

Progresser en communication

constructive, éclairés par la Parole de
Dieu

Samedi

9 h 30 : Accueil et introduction au thème

Sylvie et sr M.Cécile

10h30 : Découvrir les contours de ma responsabilité dans le processus de communication *Sylvie*

12 h 00 : Repas

14h—16H : Exercer mes capacités d'écoute *Sylvie*

16h-16h30 : Pause

16h30-18h30 : Exercer ma capacité de reformulation *Sylvie*

19 h 00 : Repas

20 h 30 : Veillée

Dimanche

A partir de 7H30 : Petit-déjeuner

9 h 00: Laudes avec la communauté pour ceux qui le désirent

9h15-10H15 Dialogue contemplatif

Sylvie et sr M.Cécile

11h : Messe à la paroisse de Gramat

12 h 00 : Repas

14 h 00 : M'exprimer de manière personnalisée *Sylvie*

16 h 00 : Evaluation

et Départ prévu à 16h 30



Réponse souhaitée avant le 23 mars
à adresser au :

GRAND COUVENT
33, avenue Louis Mazet
46500 GRAMAT

Pour tout renseignement, contactez
Soeur Marie-Cécile
animations@grandcouventgramat.fr

Inscription Halte Spirituelle

Date .../ / 2025.....

Nom- Prénom :.....

Adresse :

Téléphone : __ / __ / __ / __ / __

Email : @

Arrivée possible le vendredi soir (prendre contact au secrétariat : 05 65 38 73 29).

Participation aux frais :

Nuitée + repas + animation 130 €

Repas + animation 90 €

Chèque à l'ordre de « Soeurs Notre Dame du Calvaire »