

**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.

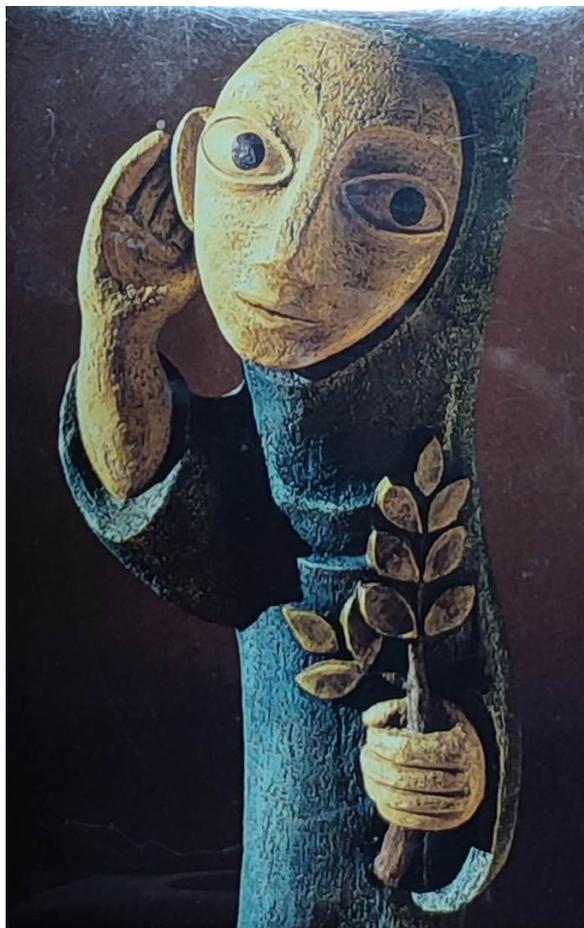
Elle sera animée par Sylvie Grolleau, ancienne formatrice PRH.

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](mailto: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  
»