

Module d'approfondissement à la Communication NonViolente :

« Dire et recevoir un non, se positionner dans la relation, exprimer sa limite »

Formation à une communication
et un positionnement relationnel
basés sur la confiance et la responsabilité



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant approfondir l'intégration de la « Communication NonViolente » dans ses relations sociales et sa pratique professionnelle. Elle est particulièrement utile dans toutes les situations personnelles ou professionnelles où une qualité de relation est fondamentale (management d'équipe et travail en équipe, accueil du public, métiers dans le domaine de la santé et de l'éducation). Elle est au cœur des métiers d'accompagnement et de relation d'aide.

Elle est également utile à toute personne pour qui l'écoute et l'accueil de l'autre et de soi est au centre de ses préoccupations.

Pré-requis : avoir suivi les 3 modules de base (Introduction à la Communication NonViolente) avec un formateur certifié du CNVC. Suite aux modules de base, les modules d'approfondissement permettent d'une part de mieux intégrer les acquis, d'autre part de les approfondir et de les consolider grâce à des mises en situations de plus en plus complexes.

QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ?

L'objectif de cette formation est de donner des outils concrets et pragmatiques, basés sur la *Communication NonViolente*, pour mieux savoir dire un non et entendre un non tout en prenant soin de soi et de l'autre, et des autres.

Savoir dire non, c'est avoir conscience de ce qui nous freine, de ce qui est en jeu derrière ce "non".

Nous apprendrons aussi à nous accueillir quand entendre non est difficile car parfois, nous faisons une demande qui est en fait une exigence et entendre non est alors difficile à vivre.

L'objectif de ce stage est d'acquérir les outils et la méthodologie pour dire non et entendre non avec honnêteté et bienveillance.

Cette formation permet au stagiaire de :

- connaître davantage ses limites, afin d'essayer ne pas aller au-delà de ses capacités, et sortir de la culpabilité envers soi-même, ou que l'on veut faire porter à l'autre
- savoir se positionner plus facilement
- exprimer ses limites avec bienveillance
- entendre plus facilement un "non", comprendre ce qui est en jeu derrière ce "non" et rester en relation
- mieux prendre soin de soi-même, une compétence fondamentale pour mieux vivre la relation

SUR QUEL SOCLE S' APPUIE LA DÉMARCHE UTILISÉE ICI ?

La Communication NonViolente est enseignée et appliquée sous forme de séminaires de formation dans de nombreuses institutions comme les écoles, les entreprises, les hôpitaux et dans le monde entier.

Marshall Rosenberg, l'initiateur de cette approche, est docteur en psychologie et a été assistant et collaborateur de Carl Rogers. Il a élaboré le processus de Communication NonViolente pour transmettre ce qui pour lui est « l'essentiel » de la relation humaine.

Ses livres dont le plus connu s'appelle « Les mots sont des fenêtres ou bien des murs - EditionsSyros » sont traduits dans plusieurs langues.

A travers un travail sur la manière d'observer, de percevoir et de s'exprimer, l'utilisation du processus permet et maintient un dialogue sincère et respectueux, évitant malentendu et sous-entendu.

Grâce à des repères précis et simples, cette approche est accessible à tous et porteuse de solutions durables.

C'est une approche qui permet un accompagnement à la fois proche et dans le respect de l'intégrité, du rythme et de l'autonomie de la personne.

Cette formation d'approfondissement est un apprentissage d'un savoir, savoir-faire et savoir-être dans la communication à soi et à l'autre.

Elle est organisée sur 3 journées (21 heures stagiaire) soit 6 demi-journées, avec une progression pédagogique, qui peut être adaptée sur le moment pour répondre aux besoins qui se présentent.

QUI EST LA FORMATRICE ?

Anne Charbonnel

« Après 25 ans en école primaire avec la pédagogie Freinet (portant les valeurs d'autonomie, de coopération, d'expression libre, de créativité, de communication) et avoir partagé une direction collégiale au sein de l'école, j'ai pu expérimenter comment exercer le pouvoir 'avec' l'autre plutôt que le pouvoir 'sur' l'autre.

J'ai maintenant plaisir à partager la CNV en formation, accompagnement individuel et médiation, afin de permettre que se vivent des relations plus apaisées avec soi-même et avec les autres, et que se développe plus de compréhension mutuelle ».

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Cette formation est basée sur un apprentissage par l'expérience, supposant une réelle implication des participants.

La formation propose une alternance de temps :

- d'expérimentation et de mise en commun des apprentissages vécus
- d'apport d'informations théoriques,
- de mises en lien avec l'application concrète au quotidien,
- de partage des expériences de terrain de chacun-e,
- de jeux de rôles à partir des situations des participant-e-s,
- de co-créativité

Un document reprenant les notions abordées est remis aux participant-e-s.

Avant d'envoyer le présent bulletin, nous vous invitons à un échange téléphonique ou par courriel avec annecharbonnel4@gmail.com, si vous avez des questions préalables.

Bulletin d'inscription

NOM Prénom

Adresse

Code postal Ville :

Tél portable (ou fixe) e-mail

Profession/occupation

J'ai déjà suivi des formations à la Communication NonViolente ? Oui Non

Si oui, lesquelles, quand et avec qui ?.....

Titre de la formation : Dire et recevoir un non (Approfondissement avec **pré-requis** : avoir participé aux 3 modules de base de CNV avec un formateur certifié du CNVC)

Lieu de la formation : Gardanne

Date et horaire : 3 jours du vendredi 25 au dimanche 27 novembre 2022

de 9h30 à 18h le vendredi, de 9h00 à 18h le samedi et de 9h à 16h15 le dimanche (soit 3 jours, 21 heures)

Tarifs de formation : (hors repas - hors hébergement) Coût total 335 € TTC (tarif "particulier")

Payable en deux chèques : 1 chèque d'acompte (30 %) de 100 € + 1 chèque de solde de 235 €

Je m'engage à verser la totalité du prix susmentionné.

Pour cela, j'envoie à **Anne Charbonnel - 11 allée du gymnase - Bât 11 Quartier Bompertuis - 13120 Gardanne :**

- Ce bulletin d'inscription dûment daté et signé
- Deux chèques : un chèque d'acompte (100 €) valant réservation et un chèque du solde (235 €), libellés à l'ordre de : **Anne Charbonnel**. Les chèques seront encaissés au plus tôt le premier jour du stage concerné.

Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Si le stage est complet, je serai prévenu dès réception de votre bulletin.

A compter de la date de signature du présent document, le stagiaire « particulier » a un délai de 10 jours pour se rétracter.

Au-delà de ce délai de rétractation :

- *En cas d'annulation du fait du stagiaire entre le 45ème jour et le 21ème jour avant le début de la formation, pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue : le montant de l'acompte est dû au titre des frais administratifs de gestion de réservation. Le chèque correspondant est remis à l'encaissement.*
- *En cas d'absence partielle ou totale du stagiaire, ou en cas d'annulation du fait du stagiaire dans les 20 jours précédant le stage, (pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue) : l'intégralité du montant du stage est due. Le chèque de solde est alors encaissé.*
- *Si le stagiaire est empêché de suivre la formation pour un motif de force majeure dûment reconnue, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue dans ce document.*

En cas de cessation anticipée de la formation du fait du formateur, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur mentionnée dans ce document.

Merci de cocher ci-dessous les cases correspondant à vos choix :

J'ai pris connaissance du règlement intérieur. Merci de cocher la case ci contre après lecture du règlement intérieur.

Pour favoriser les occasions de co-voiturage, et/ou d'hébergement, je marque mon accord pour la diffusion de mes coordonnées aux autres inscrits du stage qui pourraient alors me contacter.

Je souhaite recevoir la lettre mensuelle d'information de l'AFFCNV de l'ACNV

Je souhaite recevoir la newsletter de Anne Charbonnel

Je, soussigné (prénom et nom) déclare avoir pris connaissance de l'intégralité de ce document et m'engage à respecter les modalités financières et d'annulation qui y sont mentionnés. Je confirme ainsi mon inscription à ce stage.

A

Signature :

Le