

Approfondissement à la Communication NonViolente :

“L’EXPRESSION AUTHENTIQUE, Oser dire dans la relation”

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

3 jours

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 tous les métiers où une qualité de relation est fondamentale pour l’efficacité professionnelle : 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.

QUE DESIGNONS NOUS PAR EXPRESSION AUTHENTIQUE ?

Vous avez peut-être fait l’expérience d’oser dire et cela a nui à vos relations ? Peut-être ressentez-vous de la culpabilité à dire votre vérité parce que vous avez peur de blesser l’autre ou de générer un conflit ? Comment formuler des messages délicats à dire dans le but d’être entendu par les autres et d’améliorer les relations ?

Un des piliers importants de la Communication NonViolente, avec l’auto-empathie et l’écoute empathique, est l’expression authentique qui permet d’établir une qualité de relation aux autres. Oser dire sa vérité est un art qui s’apprend et qui permet d’offrir l’importance de ce qui se passe en soi, aussi bien en famille, au sein du couple ou dans les équipes professionnelles pour construire des relations basées sur la confiance et le respect.

QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ?

- Identifier les peurs qui nous empêchent d’être authentique
- Exprimer nos contrariétés d’une manière recevable pour l’autre
- Être présent à nos émotions et nos besoins, afin de rester soi-même dans le dialogue
- Reprendre la responsabilité de nos émotions
- Exprimer clairement et puissamment nos aspirations
- Prendre soin de la vulnérabilité de l’autre

A L’ISSUE DE CETTE FORMATION, LE STAGIAIRE AURA DES REPÈRES POUR :

- Apprendre à dépasser ses réticences à s’exprimer
- Mettre de la clarté sur son intention quand il choisit de s’exprimer
- Écouter ce qui se passe en lui avant de s’exprimer
- Développer la capacité à prendre la responsabilité de ses émotions et de ses besoins
- Exprimer ce qui lui convient et ce qui ne lui convient pas
- Choisir ce qui est opportun de dire ou pas, et quand le dire : qu’est-ce qu’il partage, quand et comment
- Oser faire des demandes
- Prendre conscience de l’impact de ses paroles sur l’autre

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 ».

Avant d'envoyer le présent bulletin, nous vous invitons à un échange au téléphone 06 29 73 34 73 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 : L'Expression Authentique - Oser dire (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 13 au dimanche 15 janvier 2023

de 9h30 à 18h le vendredi et le samedi, et de 9h30 à 17h15 le dimanche (soit 3 jours, 21 heures)

Tarifs de formation : (hors repas - hors hébergement) Coût total 340 € TTC (tarif "particulier")

Payable en deux chèques : 1 chèque d'acompte (30 %) de 100 € + 1 chèque de solde de 240 €

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 (240 €), 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