

# Communication NonViolente (CNV)

Un art de vivre avec soi-même et avec les autres

## Stage d'introduction à GARDANNE

Modules 1 et 2 regroupés non sécables  
du jeudi 25 au dimanche 28 août 2022

### 4 jours pour découvrir les bases du processus CNV \*\*

Animés Anne CHARBONNEL, formatrice certifiée du CNVC  
formée à la médiation CNV, et praticienne en Accompagnement Individuel avec la CNV.



**Le processus de la Communication NonViolente élaboré par Marshall B. Rosenberg nous permet de :**

**Prendre conscience** de ce qui se passe en soi, à tout moment

**Nous exprimer** clairement et **écouter** l'autre sans jugement

**Dialoguer** avec l'autre mais aussi avec soi-même, pour créer des solutions satisfaisantes pour chacun.

La CNV propose une manière de communiquer simple et concrète par laquelle chacun prend soin de ses besoins et trouve aussi plaisir à satisfaire les besoins des autres. Elle favorise la création de relations vivantes et respectueuses au sein desquelles la joie de coopérer est naturellement présente.

### A quoi peut nous servir cette approche ?

Elle nous aide à rechercher la satisfaction de nos besoins (ou en tout cas à les reconnaître) et à en faire autant pour ceux d'autrui, de façon à :

être en accord avec nous-mêmes,

développer une clarté dans ce que nous vivons, ce que nous voulons, ce que nous disons,

diminuer le stress et nous ressourcer par rapport des situations difficiles,

créer davantage d'harmonie et de sécurité dans nos relations avec les autres,

désamorcer et transformer l'agressivité et la colère,

gérer les conflits en recherchant la satisfaction de toutes les parties en cause,

mieux écouter et comprendre l'autre,

prendre position avec précision et authenticité.

### Quelles sont les intentions des stages d'introduction ?

Découvrir le fonctionnement du processus

Clarifier ce qui se passe en nous

Expérimenter l'écoute et l'expression de son vécu

Pratiquer l'auto-empathie puis l'écoute empathique de ce qui se passe en l'autre

Etablir un lien avec l'autre en formulant une demande

Pratiquer la "Danse" du dialogue

Anne CHARBONNEL formatrice certifiée du CNVC est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire

Tél 06 29 73 34 73

courriel : [annecharbonnel4@gmail.com](mailto:annecharbonnel4@gmail.com)

Chaque participant inscrit (voir formulaire joint, à compléter et renvoyer avec le règlement) recevra, environ 20 jours avant le stage, une confirmation avec les indications pratiques spécifiques.

La formatrice se réserve la possibilité de reporter la formation si le nombre de participants est insuffisant ou pour toutes autres raisons personnelles.

\*\*Cette proposition correspond à deux des trois étapes qui constituent désormais le cursus de base à la CNV

Étape 1 : Introduction à la CNV / Étape 2 : Ouverture au dialogue / (Étape 3 : Pratique du dialogue et ses défis...)

Avant d'envoyer le présent bulletin, nous vous invitons à un échange téléphonique ou par courriel avec [annecharbonnel4@gmail.com](mailto: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 : Les bases de la Communication NonViolente (Modules 1 et 2 non sécables) -** Aucun pré-requis demandé.

**Lieu de la formation : Gardanne**

**Date et horaire : du 25 au 28 août 2022 -** Approximativement 9h - 18h (soit 4 jours, 28 heures)

**Tarifs de formation : (hors repas - hors hébergement) Coût total 440 € TTC (tarif "particulier")**

Payable en deux chèques : 1 chèque d'acompte (30 %) de 130 € + 1 chèque de solde de 310 €

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

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

- Ce bulletin d'inscription dûment daté et signé
- Deux chèques : un chèque d'acompte (130 €) valant réservation et un chèque du solde (310 €), libellés à l'ordre de : **Anne Charbonnel**. Les chèques seront encaissés au plus tôt le premier jour du stage concerné.

J'ai bien noté que les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Si le stage est complet, je serai prévenu(e).

*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 mentionnées. Je confirme ainsi mon inscription à ce stage.

A ..... Signature :

Le .....