

# Communication NonViolente (CNV)

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

## L'EXPRESSION AUTHENTIQUE

Oser dire dans la relation

du vendredi 31 janvier au dimanche 2 février 2025

### 3 jours pour approfondir la CNV à GARDANNE

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



#### 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, sa pratique professionnelle ou personnelle.

**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'exprimer votre authenticité 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 ? L'expression authentique est un des piliers de la Communication NonViolente qui favorise une qualité de relation à soi et aux autres. Nous apprendrons l'art d'oser dire sa vérité pour offrir ce qui se passe en nous, 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 ?

- Exprimer clairement et puissamment nos aspirations, en s'appuyant sur la notion de besoin
- Exprimer nos contrariétés d'une manière qui nous donne plus de chance d'être entendu par l'autre
- Être présent à nos émotions et nos besoins, afin de rester soi-même dans le dialogue
- Garder une autonomie et responsabilité dans la relation avec soi-même et avec les autres

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

- Contacter l'énergie des besoins au service de l'expression authentique et de la gratitude
- Explorer les différentes facettes d'un besoin, et leurs différents niveaux de profondeur
- Prendre conscience de notre cheminement de la dépendance à l'interdépendance
- Identifier les peurs qui nous empêchent d'être authentique
- Développer notre capacité à accueillir la réaction de 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 ».

Chaque participant inscrit (voir formulaire joint, à compléter et renvoyer avec le règlement) recevra, environ 10 à 15 jours avant le stage, une confirmation avec les indications pratiques spécifiques.

Anne Charbonnel se réserve la possibilité de reporter la formation si le nombre de participants est insuffisant ou pour toute autre contrainte personnelle.

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

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

**Je soussigné.e 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 ?.....

#### Je souhaite m'inscrire

- Au Module d'approfondissement "L'Expression Authentique - Oser dire" ( 3 jours) du vendredi 31 janvier au dimanche 2 février 2025**

Pré-requis demandé : avoir suivi les modules de base 1 et 2 de CNV avec un formateur certifié du CNVC

LIEU de la formation : GARDANNE

HORAIRES - Approximativement 9h30 - 18h (soit 7 heures par jour) - Pause déjeuner d'1h15 environ.

**TARIFICATION** : (hors repas - hors hébergement)

**Tarifs "PRO"** : ceux-ci s'appliquent aux personnels d'entreprises et aux libéraux pour qui le séminaire de formation contribuera aussi à enrichir ses compétences professionnelles, et pour qui le coût de la formation est pris en charge par la structure. Consultation préalable requise. (Anne Charbonnel +33 6 29 73 34 73)

*Pour info : Anne Charbonnel est déclarée O.F. sous le N° et n'est pas référencée Qualiopi ni Datadock et à ce titre aucune prise en charge OPCO ne sera possible.  
Par ailleurs, en tant que dirigeant d'entreprise (SAS, SASU, SARL, ...) un crédit d'impôt formation est possible : <https://www.economie.gouv.fr/entreprises/credit-impot-formation-dirigeants-chef-entreprise>,*

**Tarifs "PARTICULIERS"** : ceux-ci s'appliquent aux personnes assurant le coût de la formation sur leurs deniers personnels.

*Si un tarif unique peut faciliter l'organisation du stage, cela ne me permettrait pas de vivre autant que je le souhaite l'inclusion et la diversité auxquelles j'aspire. Je souhaite faciliter l'accès à la CNV à un plus grand nombre, et j'ai conscience que pour certaines personnes un tarif unique est supérieur à leurs moyens financiers, ce qui peut les conduire à s'exclure d'elles-mêmes.  
Dans ce contexte je propose une tarification spécifique avec des tarifs « solidaires » repris dans le tableau ci-dessus.  
Vous pouvez aussi devenir contributeur en décidant d'ajouter + 5€/+10€/autre montant à votre tarif.  
Anne Charbonnel.*

**Si mon choix se porte sur le TARIF SOLIDAIRE** (selon ma situation – PRO ou PARTICULIERS - et dans la fourchette proposée dans le tableau repris ci-dessus ) **je contacte préalablement Anne CHARBONNEL avec l'intention de trouver une solution convenant aux deux parties, en fonction des besoins de chacun.**

**(J'entoure la case correspondant à mon choix)**

Tarif PRO standard : Entreprises, professions libérales Nous consulter pour la convention	Tarif PRO solidaire concertation préalable requise	Tarif CONTRIBUTEUR Je choisis de payer un peu plus pour soutenir un tarif solidaire	Tarif "particuliers" Coût assuré sur vos deniers personnels	Tarif solidaire "particuliers" concertation préalable requise
510 € (150 + 360 €)	entre 340 € et 460 €	+ 5 € / + 10 € ou autre contribution	280 € (80 + 200 €)	entre 185 € et 250 €

➤ **Je m'engage à envoyer le présent bulletin dûment daté et signé, et accompagné des chèques correspondant à la totalité du tarif susmentionné ou conclu avec Anne Charbonnel, soit deux chèques : un chèque d'acompte (de 30 %) valant réservation ET un chèque du solde (de 70 %).** Les chèques sont gardés en dépôt et encaissés au plus tôt le premier jour du stage concerné.

➤ Les chèques sont à libeller à l'ordre de « **Anne Charbonnel** » et à envoyer à l'adresse suivante : **Anne Charbonnel - 11 allée du gymnase - Quartier Bompertuis - 13120 Gardanne**

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

➤ *J'ai bien compris qu'à compter de la date de signature du présent document, je bénéficie d'un délai de rétractation de 10 jours pour me rétracter.*

*Au-delà de ce délai de rétractation, je prends note et accepte que :*

○ *En cas d'annulation de mon fait entre le 31<sup>ème</sup> jour et le 15<sup>ème</sup> 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 de ma part, ou en cas d'annulation de mon fait dans les 14<sup>ème</sup> 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 je suis empêché.e 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.*

○ *Par ailleurs, 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.*

➤ **Je coche ci-dessous les cases correspondant à mes choix :**

J'ai pris connaissance 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 newsletter de ANNE CHARBONNEL

➤ **Je, soussigné.e (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.**