

# Communication NonViolente® (CNV)

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

## Stages d'introduction à St Jeannet

Module 1 : 24 et 25 octobre 2018

Module 2 : 14 et 15 février 2019

Module 3 : 16 et 17 février 2019

Animés par Muriel Kalfala formatrice certifiée CNVC

**Le processus de la Communication Non Violente 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

Établir un lien avec l'autre en formulant une demande

Pratiquer le dialogue bienveillant : l'équilibre entre écoute et expression.

Exprimer et recevoir un remerciement ou un feedback positif

### **Déroulement du stage**

Nous alternerons exercices en groupe ou à deux, échanges collectifs, centrages et exercices corporels, jeux de rôles et d'apports théoriques dans le respect du rythme de chacun(e).. Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

*Merci de noter que cette formation est un stage de développement personnel et ne peut en aucun cas être prise en charge dans le cadre de la*



*formation professionnelle continue. Elle ne peut être financée que sur deniers personnels. Nous ne pouvons délivrer de pièces justificatives pour un remboursement par l'employeur ou une prise en charge par les OPCA.*

**Dates et horaires :**

de 9h30 à 18h le 1<sup>er</sup> jour de chaque session et de et 9h00 à 17h30 les jours suivants

**Lieu :** St Jeannet

**Tarif :** 110€/ jour

Soit 220€ par module

Et 640€ pour la formation complète. ( tarif dégressif)

Un chèque de 100€ est demandé à l'inscription.

**Annulation :**

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.

En cas de désistement de votre part:

- A plus de 15 jours du 1<sup>er</sup> module de formation, vos arrhes sont remboursées.

- Moins de 15 jours avant le premier module vos arrhes sont encaissées.

La formatrice se réserve la possibilité de reporter ou annuler la formation si le nombre de participants n'est pas suffisant ou pour toutes raisons personnelles. En cas d'annulation de la formation de notre fait, vos arrhes vous seront remboursées.

**Inscription et règlement :**

Merci d'envoyer **le bulletin d'inscription dûment daté et signé**

• **accompagné d'un chèque d'arrhes de 100€ à l'ordre de Muriel Kalfala**

• **à envoyer à L'association Roue Libre, 35 rue nationale, 06640 Saint-Jeannet**

**Merci de contacter Michel avant d'envoyer votre bulletin d'inscription afin de vérifier qu'il reste des places au 0663058031 ou au 0983474287.**

Votre inscription sera confirmée par mail à **réception de votre bulletin .**

**Paiement : 220€ le premier jour du premier module**

**Le chèque d'arrhes de 100€ sera encaissé en janvier 2019**

**Le solde pour les modules 2 et 3 soit 320€ le premier jour du module 2.**

L'étalement du paiement de la formation est possible, merci de faire une proposition :

murielksecretariat@gmail.com

---

**Bulletin d'inscription aux modules 1,2,3 à St Jeannet**  
**Les 24 et 25 octobre 2018/ Les 14,15,16,17 février 2019**

o Je m'engage pour les 3 modules de formation.

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

PORTABLE:

MAIL :

A .....

Signature :

Le .....

