

# La CNV : Vers la NonViolence comme Art de Vivre, avec soi et les autres

d'après le processus de Marshall Rosenberg

## Formation longue à la Communication NonViolente, 6 ateliers de deux jours en 2019-2020

Au Centre Génération Avenir à Nimy (Mons)

avec **Nathalie Hanno**, formatrice certifiée par le CNVC



### Mon intention :

Proposer une approche globale et précise de la Communication NonViolente pour que les participants puissent la découvrir, l'expérimenter et petit à petit l'intégrer dans leur vie privée et professionnelle. Une attention particulière sera apportée aux participants dans leur vécu individuel, pour leur permettre une mise en application immédiate des apprentissages.

Je souhaite permettre aux participants de vivre une expérience de pratique et d'intégration de la CNV dans un esprit de co-apprentissage. Les participants seront invités à vivre la CNV de manière dynamique, en interaction avec les autres participants et les formatrices.

### Concrètement :

Ces 6 ateliers de deux jours forment un tout. La présence à l'ensemble de la formation favorise un climat de confiance qui permet une intégration plus en profondeur.

La formation de 12 jours + un module d'introduction de deux jours bénéficie de l'agrément « **Congés éducation payés** » et permet ainsi aux salariés du secteur privé de la suivre sans perdre de jours de congé, et à leur employeur de recevoir une indemnité pour chaque journée de formation. Contactez-moi si vous souhaitez en bénéficier.

Le pré-requis est d'avoir suivi une Introduction de minimum 12 heures avec un formateur certifié par le CNVC.

Les ateliers sont conçus pour faciliter une mise en application immédiate des apprentissages (savoir, savoir-faire, savoir-être) dans la vie quotidienne, tant personnelle que professionnelle. La formation

alternera la pratique, les approches théoriques, les jeux de rôles et mises en situation, essentiellement en petits groupes. L'accent est mis sur la pratique des notions abordées et sur le développement d'une présence à soi bienveillante, ainsi que de la fluidité dans l'expression et l'écoute.

### **Atelier 1 : S'écouter soi**

Pratiquer l'auto-empathie, accueillir les différentes parties de soi.  
S'appuyer sur le ressenti corporel. Être responsable de sa qualité de vie.

Jeudi 7 et vendredi 8 novembre 2019

### **Atelier 2 : L'expression authentique et l'écoute empathique**

Pratiquer l'expression de soi et l'écoute empathique de l'autre, même en situation difficile.

Jeudi 5 et vendredi 6 décembre 2019

### **Atelier 3 : Dire 'non' et recevoir un 'non'. – Faire des choix**

Apprendre à mettre ses limites et à recevoir une réponse négative.  
Poser des choix au service de notre vie.

Jeudi 30 et vendredi 31 janvier 2020

### **Atelier 4 : La colère – une énergie de vie**

Accueillir et transformer ma colère en énergie de vie  
Accueillir la colère de l'autre

Jeudi 5 et vendredi 6 mars 2020

### **Atelier 5 : Transformer les 'Il faut' / 'Je dois'. Sortir de la culpabilité**

Retrouver sa liberté de choix en conscience  
Sortir de la culpabilité et se responsabiliser

Jeudi 7 et vendredi 8 mai 2020

### **Atelier 6 : Explorer nos croyances. Célébration et gratitude**

Découvrir nos croyances limitantes et interroger nos habitudes pour mettre en place des changements au service de notre vie  
Vivre la puissance de la célébration et la magie de la gratitude, en conscience

Jeudi 4 et vendredi 5 juin 2020

## Prix :

- Particulier : **100€/jour**, soit un total de 1200€ la formation longue
- Indépendant, association ou petite entreprise : **125€/jour**, soit un total de 1500€
- Grande entreprise : **180€/jour**, soit un total de 2160€

|                          | <b>Particulier<br/>(200€/atelier<br/>– Total 1200€)</b> | <b>Indépendant/Association<br/>(250€/atelier<br/>– Total 1500€)</b> | <b>Grande entreprise<br/>(360€/atelier<br/>– Total 2160€)</b> |
|--------------------------|---|---|---|
| <b>Acompte global</b>    | 300 €   | 420 €   | 540 €   |
| <b>Solde par atelier</b> | 150 € (200-50 acompte)                                  | 180 € (250 – 70 acompte)  | 270 € (360 – 90 acompte)                                      |

Le solde de chaque atelier est à verser au plus tard 10 jours avant.

Dans le cadre de la formation longue, **tous les ateliers sont dus, même en cas d'absence** – sauf cas de force majeure, où nous chercherons comment prendre soin des besoins de part et d'autre.

## Tarif pour trois ateliers :

Possibilité de s'inscrire aux trois premiers ateliers et de choisir ensuite si vous vous inscrivez aux trois suivants.

|                          | <b>Particulier<br/>(225€/atelier<br/>– Total 675€)</b> | <b>Indépendant/Association<br/>(280€/atelier<br/>– Total 840€)</b> | <b>Grande entreprise<br/>(400€/atelier<br/>– Total 1200€)</b> |
|--------------------------|--|--|---|
| <b>Acompte global</b>    | 225 €  | 300 €  | 390€  |
| <b>Solde par atelier</b> | 150 € (225-75 acompte)                                 | 180 € (280 – 100 acompte)  | 270 € (400 – 130 acompte)                                     |

## Lieu :

Centre Génération Avenir, rue des Viaducs 82, 7020 Nimy

## Horaires :

De 9h30 à 16h30. L'accueil est prévu à 9h15.

## Attestation :

Ces journées de formation peuvent être valorisées dans le pré-requis de 20 jours du parcours de certification. Une attestation de participation sera remise à la fin de la formation longue.

## Pour en savoir plus :

Nathalie Hanno

+32 (0) 496 188 591

[info@etreetcommuniquer.be](mailto:info@etreetcommuniquer.be)

Etre et Communiquer : <http://etreetcommuniquer.be>

## Inscription à la formation longue à la CNV

Le document est à retourner par mail à l'adresse : [inscription@etreetcommuniquer.be](mailto:inscription@etreetcommuniquer.be)

Ou par courrier postal à l'adresse : Hanno Nathalie – Etre et Communiquer, rue Joseph Wauters, 35 – 7120 Haulchin

Nom + Prénom :

Profession :

Rue + n° :

CP + localité :

E-mail :

Téléphone :

- Je m'inscris à la formation longue 2019-2020 (6 ateliers) à Nimy et je verse un *acompte non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeure* de 300 € (particuliers), 420 € (indépendant/association/petite entreprise), 540€ (grande entreprise) qui fera office d'inscription.
- Je m'inscris aux trois premiers ateliers de la formation longue 2019-2020 à Nimy et je verse un *acompte non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeure* de 225 € (particuliers), 300 € (indépendant/association/petite entreprise), 390€ (grande entreprise) qui fera office d'inscription.

Cet acompte sera déduit proportionnellement de chaque atelier (voir tableau page précédente).

Je m'engage à faire le versement du solde de chaque atelier 10 jours avant.

Compte au nom de : Hanno Nathalie, 35 rue Joseph Wauters, 7120 Haulchin

**IBAN : BE08 6118 1043 9013**

**BIC : DEUTBEBE**

**Communication : « Acompte FL Nom, prénom » OU « Acompte FL partie 1 Nom, prénom »**

Les inscriptions seront retenues dans l'ordre d'arrivée des acomptes. Nombre de participants : min 4, max 12/14.

- J'ai participé à une Introduction à la CNV en ..... avec .....
- Je marque mon accord pour que mes coordonnées soient communiquées aux autres participants de la même formation : OUI – NON (biffer la mention inutile). Je m'engage à n'utiliser les adresses mails des participants que pour les aspects logistiques de la formation.
- Je suis indépendant ou ma formation est financée par une association ou entreprise, et je souhaite une facture avec les indications suivantes :
  
- J'ai eu connaissance de cette formation par :

**Date :**

**Signature :**