

# Introduction à la Communication NonViolente

D'après le modèle développé par Marshall Rosenberg

**A La Louvière,  
les jeudi 25 et vendredi 26 mai 2023  
de 9h30 à 17h**

Avec **Nathalie Hanno**, formatrice certifiée



## Qu'est-ce que la Communication NonViolente ?

Nous avons appris à lire et à calculer, mais avons-nous appris à communiquer ? Et qu'en est-il du langage des émotions ? La Communication NonViolente nous apprend à établir une communication constructive et à identifier ce qui crée des tensions, de la résistance et même de la violence. Cette approche nous aide à prendre position avec clarté et assertivité, dans le respect de chacun. Elle nous apprend également à écouter au-delà des mots pour favoriser une communication authentique.

La CNV favorise des relations de qualité vis-à-vis de vous-mêmes, avec la famille, en couple, avec vos amis, vos collègues, subordonnés, supérieurs, fournisseurs, clients, etc.

Il en résulte davantage de conscience et de bienveillance – tant vis-à-vis de nous-mêmes que dans nos relations. Plus qu'un outil, la Communication NonViolente est un art de vivre qui nous invite à prendre nos responsabilités (et pas celles des autres) afin de reprendre le pouvoir sur notre vie. Elle nous invite également à faire des choix conscients, moins soumis à nos conditionnements, et ainsi à devenir plus libres.

## Contenu de la formation :

**En s'appuyant sur des situations concrètes, mon intention est de vous faire découvrir les bases de la Communication NonViolente (CNV) et de vous proposer des activités pour commencer à l'appliquer.**

Durant ces deux jours, nous verrons notamment :

- Comment faire des observations dénuées d'évaluations
- Exprimer ses sentiments et en prendre pleinement responsabilité
- Faire des demandes concrètes visant à satisfaire nos besoins
- Ecouter ce qui se vit en nous pour pouvoir poser des actes en lien avec ce que nous souhaitons vraiment
- Exprimer ce qui nous tient à cœur, de façon assertive et respectueuse
- Ecouter l'autre au-delà des mots qu'il utilise

### **Prix :**

220€ pour les deux jours (particulier), 265€ (indépendant, association, petite entreprise), 380€ (grande entreprise, institution)

### **Lieu :**

L'Auberge de l'Arc en ciel (anciennement Auberge de la Louve), rue de Bouvy 86, 7100 La Louvière

### **Horaires :**

De 9h30 à 17h. L'accueil est prévu à 9h15.



### **Renseignements pratiques :**

Nathalie Hanno +32 (0) 496 188 591 [info@etreetcommuniquer.be](mailto:info@etreetcommuniquer.be)  
Etre et Communiquer : <http://etreetcommuniquer.be>

### **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.

### **Inscription :**

Pour vous inscrire, merci de compléter le document qui suit et de verser un acompte : 85 € (particuliers), 100 € (indépendant), 150€ (grande entreprise). L'acompte est non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeure - auquel cas nous verrons comment prendre au mieux soin des besoins de chacun. Une fois l'acompte reçu, vous recevrez une confirmation d'inscription.

Je ne souhaite pas que l'argent soit un frein à votre participation, nous pouvons en parler en toute discrétion.

**Inscription au module d'introduction à la CNV**  
**La Louvière - les jeudi 25 et vendredi 26 mai 2023**

Le document est à me 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 :

Rue + n° :

CP + localité :

E-mail :

Téléphone :

Profession - Lieu de travail/entreprise :

o Je m'inscris à l'introduction qui aura lieu à La Louvière, les jeudi 25 et vendredi 26 mai 2023 et je verse un acompte de 85 € (particuliers), 100 € (indépendant, association), 150€ (grande entreprise, institution) qui fera office d'inscription. Je m'engage à effectuer le versement du solde au plus tard 8 jours avant l'atelier d'introduction, soit au plus tard le 18 mai 2023.

	<b>Particulier</b>	<b>Indépendant/ Association</b>	<b>Grande entreprise</b>
<b>Acompte</b>	85 €	100 €	150 €
<b>Solde</b>	135 €	165 €	230 €
<b>Total</b>	220 €	265 €	380 €

**Hanno Nathalie**

**IBAN : BE42 9733 9118 3654**

**BIC : ARSP BE 22**

**Communication : « Introduction mai 2023 + Nom, prénom »**

Les inscriptions seront retenues dans l'ordre d'arrivée des acomptes.

Nombre de places : max 15.

o Je suis indépendant ou ma formation est financée par une association ou entreprise, et je souhaite une facture avec les indications suivantes :

Nom :

Adresse :

Numéro d'entreprise/de TVA :

o J'ai eu connaissance de cette formation par :

**Date :**

**Signature :**