

# 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 2024-2025**

**A Louv'Expo à La Louvière**

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.

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

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 avant le début de la formation si vous souhaitez en bénéficier.

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 sur 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 10 et vendredi 11 octobre 2024**

### **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 vendredi 6 décembre 2024**

### **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 23 et vendredi 24 janvier 2025**

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

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

**Jeudi 13 et vendredi 14 mars 2025**

## 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 24 et vendredi 25 avril 2025**

## 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 05 et vendredi 06 juin 2025**

### Prix :

- Particulier : **126€/jour**, soit un total de 1512€ la formation longue
- Indépendant, association ou petite entreprise : **158€/jour**, soit un total de 1896€
- Grande entreprise/institution : **226€/jour**, soit un total de 2712€

La formation peut être payée en une fois ou étalée comme suit :

	<b>Particulier</b> <b>Total 1512€</b>	<b>Indépendant/Association</b> <b>Total 1896€</b>	<b>Grande entreprise</b> <b>Total 2712€</b>
<b>Acompte global</b>	402 €	576 €	792 €
<b>Solde</b>	1110 €	1320 €	1920 €
<b>Solde si étalement</b>	6x 185 €	6x 220 €	6x 320 €
Un autre type d'étalement est possible sur demande (voir bulletin d'inscription)			

Je ne souhaite pas que l'argent soit un obstacle à votre participation. Nous pouvons en discuter en toute discrétion.

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.

**Lieu :**

Louv'Expo à La Louvière.

**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 : <https://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, rue Joseph Wauters, 35 - 7120 Haulchin**

Nom + Prénom :

Adresse :

Profession + lieu de travail :

E-mail :

Téléphone :

- Je m'inscris à la formation longue 2024-2025 (6 ateliers) à La Louvière et je verse un *acompte non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeure* de 402 € (particuliers), 576 € (indépendant / association / petite entreprise), 792€ (grande entreprise) qui fera office d'inscription.

Je verserai le solde (cocher la case qui vous convient) :

- en une fois avant le 05 octobre 2024  
 en 6 fois avant le 10 de chaque mois de octobre 2024 à mars 2025  
 Je demande un étalement autre (accord à confirmer par la formatrice) :

.....

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

**IBAN : BE42 9733 9118 3654** BIC : ARSP BE 22

**Communication : « Acompte FL Nom, prénom »**

Les inscriptions seront retenues dans l'ordre d'arrivée des acomptes. Nombre de participants : min 6, max 12/15.

- J'ai participé à une Introduction à la CNV en .....(année)  
avec .....(formateur /-trice)
- Je suis indépendant ou ma formation est financée par une association ou entreprise, et je souhaite une facture avec les indications suivantes :

Nom :

Numéro d'entreprise/de TVA :

Adresse :

- J'ai eu connaissance de cette formation par :

**Date :**

**Signature :**