

Cycle d'approfondissement et d'intégration de la Communication NonViolente

d'après le processus de Marshall Rosenberg



6 ateliers de deux jours en 2026-2027 A Louv'Expo à La Louvière

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

Mon intention :

Mon intention est de vous offrir un espace favorisant l'intégration de la philosophie de la Communication NonViolente. De proposer une approche globale et précise de la Communication NonViolente pour que les participants puissent l'expérimenter et petit à petit l'intégrer dans leur vie privée et professionnelle. Je souhaite ainsi proposer des activités visant à appliquer la Communication NonViolente (CNV) dans les situations concrètes que vous apporterez.

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 la formatrice.

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. Un syllabus reprenant la théorie des grands thèmes, des exercices et des textes/citations inspirantes est fourni.

D'une part, chaque atelier abordera des grands thèmes de la CNV :

- **S'écouter soi** : Pratiquer l'auto-empathie, accueillir les différentes parties de soi. S'appuyer sur le ressenti corporel.
- **Pratiquer l'expression authentique et l'écoute empathique**
- **Dire 'non' et recevoir un 'non'** : apprendre à mettre ses limites et à recevoir une réponse négative.
- **Faire des choix au service de notre vie**
- **La colère** : Accueillir et transformer ma colère en énergie de vie. Accueillir la colère de l'autre
- **Transformer les 'Il faut' / 'Je dois'**. Retrouver sa liberté de choix en conscience.
- **Sortir de la culpabilité et se responsabiliser**
- **Explorer nos croyances**. Découvrir nos croyances limitantes et interroger nos habitudes pour mettre en place des changements au service de notre vie
- **La célébration et la gratitude** : Vivre la puissance de la célébration et la magie de la gratitude, en conscience

D'autre part, lors de chaque atelier, je proposerai des activités variées suivant ces trois fils rouges :

- Une meilleure connaissance de soi
- Etre plus ancré dans ce que nous voulons vivre dans nos relations aux autres.
- La célébration comme vecteur de joie et de confiance.

Voici certains des thèmes que nous pourrions aborder. A titre d'exemple, ci-après des thèmes vus dans des cycles d'intégration au cours des années précédentes : la philosophie de la CNV, la honte, la peur, les jeux de pouvoir, les conflits intérieurs, l'amour, le stress, ce qui nous agace chez les autres ... ou en nous-mêmes, accepter nos limites, tendre vers nos rêves, conscientiser nos intentions, le deuil, le ressentiment, l'interdépendance, ... (liste non exhaustive)

Les journées seront composées de :

Moments de centrage et de présence à soi. Brefs apports / rappels théoriques sur différents points clés de la CNV et des activités pour appliquer ces notions. Une attention particulière sera mise sur les ressentis corporels afin d'apprendre à s'appuyer sur notre corps pour développer la présence à soi. Nous développerons notre capacité à accueillir avec bienveillance ce qui se vit en nous et chez l'autre, de façon à occuper notre place et faire des choix qui soient alignés avec nos valeurs. Régulation nerveuse et émotionnelle, mises en situations, pistes de danse, jeux de rôles, sur base de situations que vous apporterez en tant que participants. Exercices individuels, en petits groupes et en grand groupe.

Dates :

Atelier 1 : Jeudi 15 et vendredi 16 octobre 2026

Atelier 2 : Jeudi 26 vendredi 27 novembre 2026

Atelier 3 : Jeudi 14 et vendredi 15 janvier 2027

Atelier 4 : Jeudi 18 et vendredi 19 février 2027

Atelier 5 : Jeudi 08 et vendredi 09 avril 2027

Atelier 6 : Jeudi 27 et vendredi 28 mai 2027

Horaires :

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

Prix :

	Particulier	Indépendant/Association/ petite entreprise	Grande entreprise/ Institution
Prix /jour	131€	165€	235€
Total	1572€	1980€	2820€
Acompte	462 €	570 €	840 €
Solde	1110 €	1410 €	1980 €
<i>Si étalement</i>	<i>6x 185 €</i>	<i>6x 235 €</i>	<i>6x 330 €</i>
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 parler en toute discrétion.

Dans le cadre de ce cycle de formation, **tous les ateliers sont dus, même en cas d'absence.**

Lieu :

Louv'Expo à La Louvière.

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 du cycle.

Pour en savoir plus :

Nathalie Hanno info@etreecommuniquer.be

Etre et Communiquer : <https://etreecommuniquer.be>

+32 (0) 496 188 591

Inscription au cycle d'approfondissement et d'intégration de la CNV

Le document est à retourner par mail à l'adresse : inscription@etreetcommuniquer.be (ou Hanno Nathalie, rue J. Wauters, 35 – 7120 Haulchin)

Nom + Prénom :

Adresse :

Profession + lieu de travail :

E-mail :

Téléphone :

- Je m'inscris au cycle 2026-2027 (6 ateliers) à La Louvière et je verse un acompte (voir tableau des prix) *non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeure*. C'est l'acompte qui confirme l'inscription.

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

- en une fois avant le 12 octobre 2026
 en 6 fois avant le 10 de chaque mois de octobre 2026 à mars 2027
 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 cycle CNV 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 :