

## **Formation à la Communication NonViolente**

« COMMUNIQUER AUTREMENT » *dans le respect de soi et des autres*



### **Modules 1, 2 et 3 : La pratique du dialogue** 2023

Animé par : Marie Loison, Formatrice certifiée par le CNVC  
[marie.aerium@gmail.com](mailto:marie.aerium@gmail.com) 06 62 28 82 13

#### **Ce stage en résidentiel regroupe les 3 modules de base de la CNV**

Prérequis : aucun - Session non sécable : 6 jours consécutifs

Lieu : 35 rue de la source 34420 Villeneuve-Lès-Béziers

Date : 2023      Tarif : 660€

Horaires : 9h30 - 17h30      Pause déjeuner : env 12h30 - 14h00

Prérequis : avoir fait les modules 1, 2 et 3 des bases de la Communication NonViolente avec un formateur certifié du CNVC

Possibilité de dormir sur place **Sur réservation**

**Hors Juillet/août : 180€ la sem/pers en ch indiv.      120€/pers en ch partagée (à 2)**

**Juillet/août : 240€ la sem/pers en ch indiv      180€ la sem/pers en ch partagée (à 2)**

Dans une magnifique et spacieuse demeure, dans un grand parc arboré, au milieu des vignes, au calme.

A 15 min en voiture de la plage de Valras-Plage, 25 min en vélo

A 1 km du centre-village de Villeneuve-Lès-Béziers et de ses restaurants et boutiques

5 chambres avec salles de bains privatives, cuisine équipée pour cuisiner sur place.

#### **Draps non fournis**

Vous pouvez arriver la veille au soir du début de stage, et repartir le lendemain matin de la fin du stage (avec supplément de 30€ par nuit, départ 9h30)

A moins d'une heure de Montpellier et de son aéroport

Gare la plus proche (10 min) : Béziers

Accès autoroute A9 (10 min) : sortie 35 Béziers Est

**Venez découvrir et expérimenter la notion fondamentale de besoin humain et les mécanismes de fonctionnement de l'être humain qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations. Nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (c'est-à-dire à être en 'auto-empathie'), et nous découvrons l'univers de l'écoute de l'autre.**

**Cette semaine est l'occasion d'approfondir notre intégration du processus CNV, notre écoute empathique et notre pratique du dialogue.**

**En développant notre capacité à alterner entre l'expression authentique de ce qui se passe en nous et l'écoute empathique de ce que vit l'autre, nous commençons à acquérir une dextérité à vivre un dialogue respectueux de soi et de l'autre.**

**En outre, la possibilité d'exploration de situations difficiles ou bloquantes permettra de faire un pas de plus dans notre pratique.**

**Déroulement du stage :** Grâce à une pédagogie alternant échanges en grand groupe et expérimentation en petits groupes, il permet le co-apprentissage grâce aux partages d'expérience et aux mises en situation. Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

### **Le module 1 est l'occasion de découvrir les bases et l'intention du processus de la Communication NonViolente.**

Venez découvrir et expérimenter la notion fondamentale de besoin humain et les mécanismes de fonctionnement de l'être humain qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations.

Grâce à une pédagogie alternant échanges en grand groupe et expérimentation en petits groupes, il permet le co-apprentissage grâce aux partages d'expérience et aux mises en situation sur la base d'exemples apportés par les participants.

### **Contenu de référence :**

- Présentation du processus
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Les 4 manières de recevoir un message
- Exprimer un remerciement

**Avec le module 2, nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (c'est-à-dire à être en 'auto-empathie'), et nous découvrons l'univers de l'écoute de l'autre** et la spécificité de l'empathie telle que nous la propose Marshall Rosenberg avec le processus CNV. Nous explorons l'art de la demande, étape essentielle dans l'ouverture au dialogue.

A travers de multiples exercices d'écoute et diverses mises en situation, nous pourrons nous familiariser avec cette pratique de l'empathie sur la base de laquelle nous verrons comment aborder le dialogue avec l'autre.

#### **Contenu de référence :**

- Auto-empathie
- Écoute empathique de ce qui se passe pour l'autre
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande
- La danse du dialogue

#### **Le module 3 est l'occasion d'approfondir notre intégration du processus CNV et notre pratique du dialogue.**

En développant notre capacité à alterner entre l'expression authentique de ce qui se passe en nous et l'écoute empathique de ce que vit l'autre, nous commençons à acquérir une dextérité à vivre un dialogue respectueux de soi et de l'autre.

En outre, la possibilité d'exploration de situations difficiles ou bloquantes permettra de faire un pas de plus dans notre pratique.

#### **Contenu de référence :**

- Approfondir l'auto-empathie et l'empathie
- Pratique du dialogue avec l'attention portée au rythme
- Apprendre à partir de nos blocages
- Entendre et exprimer un "non"

**Inscription et règlement :** Veuillez envoyer le bulletin d'inscription ci-dessous accompagné de **vos arrhes de 200€**

**Votre inscription sera confirmée par mail à réception de votre règlement des arrhes.**

Merci de remplir ces champs... 😊 Stage immersion du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_ 2023

**Lieu : 35 rue de la source 34420 Villeneuve-Lès-Béziers**

Je suis un particulier qui paie ma formation et cette formation m'apporte un «plus» dans ma vie personnelle, dans mon activité professionnelle actuelle ou future, ou encore dans mon activité de bénévole. Je verse des arrhes d'un montant de **200€**

-Par chèque à l'ordre de Marie Loison (à envoyer au : 9 impasse du pescadou 34410 Sérignan)

- Par PayPal [marie.aerium@gmail.com](mailto:marie.aerium@gmail.com) (« **entre proches** » , pour ne pas payer de taxes à Paypal, merci )

- Par virement MARIE HELENE LOISON **IBAN** FR76 3007 7048 1610 7655 0030 030

**qui valent réservation et validation de votre inscription** (Montant dû après le délai de rétractation de 10 jours prévus par la loi).

- Nom, Prénoms :
- Adresse :
- Tel et Mail :

**Tarif stage**: les 3 modules regroupés, soit 6 jours consécutifs non sécables  
= 660 € TTC

**Le solde de 460€ sera à régler soit quelques jours avant par virement ou PayPal, soit sur place en espèces ou chèque le 1<sup>er</sup> jour du stage.**

**Je loge sur place :**                      **OUI**    **NON**

**Si oui :**

**Hors Juillet/août :** **180€** la sem/pers en ch indiv.                      **120€/pers** en ch partagée (à 2)

**Juillet/août :**                      **240€** la sem/pers en ch indiv                      **180€** la sem/pers en ch partagée (à 2)

**Annulation** : Au-delà du délai de rétractation de 10 jours prévu par la loi (ou le jour du 1<sup>er</sup> jour du stage si inscription dans les 10 jours précédents le stage ).

{Sauf si par suite de force majeure, discutée avec le formateur, le participant est empêché d'assister au stage} tout désistement implique de s'acquitter d'une facture d'un montant de 200 euros. Celle-ci correspond aux frais administratifs et logistiques engagés. Le chèque de réservation gardé en dépôt et valant réservation est alors encaissé au titre de l'acquittement de ladite facture.

**Autrement la totalité de la somme reste due**

En cas d'annulation de la formation de notre fait, vos arrhes de 200€ vous seront remboursées.

**Le nombre de places étant limité à 12 participants, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.**