

# Formation à la Communication NonViolente

## selon Marshall Rosenberg

### Inscription aux 3 modules 2020

#### Programme et dates

##### Module 1 : Les ingrédients d'une communication sereine // 20 et 21 février 2020

- clarifier mon intention, et choisir sur quoi je porte mon attention
- repérer les habitudes et obstacles qui coupent la communication
- le processus de la CNV selon Marshall Rosenberg
- clarifier et exprimer ce qui se passe en soi
- attention à ce qui se passe pour l'autre
- découverte de la différence entre observations / jugement – sentiments / évaluations – besoins / stratégies – demandes / exigences
- les 4 manières de recevoir un message
- exprimer et recevoir de la reconnaissance (remerciement ou feed back positif)

##### Module 2 : Etre à l'écoute de soi ET de l'autre // 19 et 20 mars 2020

- clarifier ce que je vis dans une situation désagréable - pratique de l'auto-empathie
- se relier à ce que vit l'autre : l'écoute empathique
- formuler une demande pour inviter l'autre au dialogue
- expérimenter l'équilibre entre les 3 espaces du dialogue : clarifier ce que je vis, écouter l'autre, dialogue authentique
- savoir garder ou (re-)créer la connexion ; apprendre à partir d'expériences satisfaisantes

##### Module 3 : Communiquer pour entendre et se faire entendre // 14 et 15 mai 2020

- mettre des limites et poser un cadre avec bienveillance
- apprendre à partir de ses blocages
- expérimenter de dire ou recevoir un « non » sans conflit
- formuler des appréciations et remercier sans juger

#### Infos pratiques

**Quand ?** De 9h à 17h30, avec accueil à partir de 8h40

**Où ?** La Miete, 74 boulevard du 11 novembre 1918, Villeurbanne (métro Flachat)

**Comment ?** Les modules peuvent être suivis séparément (les modules 2 et 3 nécessitent la participation aux modules précédents)

**Combien ?** - Tarif individuel 260€/module - Possibilité de paiement fractionné jusqu'à trois fois par module  
- Tarif professionnel : 400€/associations et 700€/entreprises. Ces formations peuvent être prises en charge dans le cadre de la formation continue pour adultes (référencement Datadock)

##### Conditions d'annulation

En cas d'annulation de votre part moins d'un mois et demie avant le début des ateliers, 20% du montant sera retenu (chèque d'acompte) ; jusqu'à 15 jours : 50% de retenue, et totalité à moins de 2 semaines sauf cas de force majeure.

Un minimum de 10 personnes inscrites assure la tenue de la session (en-deçà, annulation possible jusqu'à 3 semaines maximum avant la date).

**Animatrice :** Anne-Gaël Erard, formatrice en Communication NonViolente

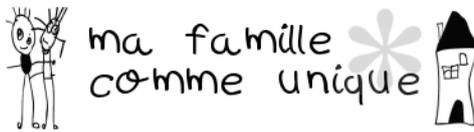
#### Adresse pour l'envoi :

Ma famille comme unique - c/o Ecoworking - 27 rue Romarin - 69001 Lyon

Renseignements complémentaires : Anne Muselli, coordinatrice / 06 63 03 27 29

[anne.muselli@mafamillecommeunique.org](mailto:anne.muselli@mafamillecommeunique.org)

[www.mafamillecommeunique.org](http://www.mafamillecommeunique.org)



**Bulletin d'inscription**  
**aux modules de formation à la Communication NonViolente**  
**Février/Mars/Mai 2020**

**à envoyer à Ma famille comme unique**  
**c/o Ecoworking - 27 rue Romarin - 69001 Lyon**

Prénom et Nom.....

Profession.....

Adresse.....

.....

Tél.....

Mail.....

Comment avez-vous eu connaissance de la formation ? et de l'association ?

.....

(Pour les modules 2 et 3, nom des formateurs précédents.....)

- Je suis déjà adhérent/e à l'association : je règle à l'ordre de Ma famille comme unique :
  - 260€ (1 module) - soit un chèque d'acompte de 52€ + un autre de 208€
  - 520€ (2 modules) - soit un chèque d'acompte de 104€ + un autre de 416€
  - 780€ (3 modules) - soit un chèque d'acompte de 156€ + un autre de 624€

OU

- J'adhère en même temps que je m'inscris à la formation, je joins **3 chèques** : pour le/les module(s), et un chèque d'adhésion à l'ordre de Ma famille comme unique :

- 260€ (1 module soit un chèque d'acompte de 52€ + 208€) + 20€ d'adhésion
- 520€ (2 modules soit un chèque d'acompte de 104€ + 416€) + 20€ d'adhésion
- 780€ (3 modules soit un chèque d'acompte de 156€ + 624€) + 20€ d'adhésion

OU

- Je suis professionnel/le-associatif, ma formation est financée par ma structure, je joins **3 chèques** : pour le/les module(s), et un chèque d'adhésion à l'ordre de Ma famille comme unique :

- 400€ (1 module soit un chèque d'acompte de 80€ + 320€) + 30€ d'adhésion
- 800€ (2 modules soit un chèque d'acompte de 160€ + 640€) + 30€ d'adhésion
- 1200€ (3 modules soit un chèque d'acompte de 240€ + 960€) + 30€ d'adhésion

OU

- Je suis professionnel/le-entreprise, ma formation est financée par ma structure, je joins **3 chèques** : pour le/les module(s), et un chèque d'adhésion à l'ordre de Ma famille comme unique :

- 700€ (1 module soit un chèque d'acompte de 140€ + 560€) + 30€ d'adhésion
- 1400€ (2 modules soit un chèque d'acompte de 280€ + 1120€) + 30€ d'adhésion
- 2100€ (3 modules soit un chèque d'acompte de 420€ + 1680€) + 30€ d'adhésion