

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

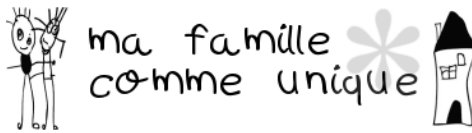
Adresse pour l'envoi :

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

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