



## **Formation au processus de Communication NonViolente**

selon Marshall Rosenberg

**6 et 7 avril 2018-module 1**



### **Est-ce que je suis égoïste quand je m'écoute ?**

« Ce matin, j'ai répondu « non » à un collègue pour reprendre un dossier. J'ai aussi demandé à mes enfants de me laisser souffler 10 min en rentrant avant de jouer avec eux. La semaine dernière, j'ai fait le choix d'un après-midi à bouquiner quand des amis m'invitaient à une ballade à vélo...

#### **Suis-je égoïste ???**

...Je me sens tellement plus disponible, sereine et efficace quand ma charge de travail est adaptée au temps dont je dispose et à mes ressources !

...Après 10 min de pause en rentrant hier, j'avais oublié ma fatigue et nous avons ri comme des fous avec les enfants

...Après cette après-midi de lecture j'étais vraiment détendue, j'ai profité pleinement de la soirée chez des copains

Depuis que j'ai rencontré la CNV, prendre le temps de découvrir mes besoins me permet d'en prendre soin et d'accueillir ceux des autres comme tout aussi vitaux. J'ai compris qu'il n'y a pas de contradiction entre mes besoins et ceux des autres, mais une infinité de façons d'y répondre... toutes plus créatives les unes que les autres.

NON, je ne suis pas égoïste... je prends soin de la relation

NON, je ne suis pas égoïste... j'exprime ma créativité

NON, je ne suis pas égoïste... je respecte la vie qui s'exprime en moi !

Bienvenue en formation à la Communication NonViolente »

Anne-Gaël Erard, formatrice

## Module 1 : S'écouter... pour mieux communiquer

- Les obstacles à la communication
- Le processus de la CNV selon Marshall Rosenberg
- Clarification puis expression de ce qui se passe en nous
- Attention à ce qui se passe pour l'autre
- Découverte de la différence entre observations/jugements - sentiments/évaluations - demandes/exigences
- Le 4 manières de recevoir un message
- Expression et accueil d'un remerciement ou d'un feed-back positif

## Infos pratiques

Quand ? 6-7 avril, 1-2 juin, 21-22 septembre, 30 nov-1 déc 2018 (vendredi et samedi, 9h/17h)

Comment ? Les modules peuvent être suivis séparément (les modules 2, 3 et 4 nécessitent la participation aux modules précédents). En savoir plus sur les [modules 2, 3 et 4](#)

Où ? à Ecoworking, 27 rue Romarin - Lyon 1er (métro Hôtel de Ville)

Avec qui ? [Anne-Gaël Erard et Laure Saporta](#), formatrices certifiées en Communication NonViolente

Combien ? Tarif individuel : 300€/module (prix dégressif pour une inscription à plusieurs modules et pour les couples ; le module 4 est sous forme de participation libre et consciente) ; Tarif professionnel : 400€ (prix dégressif pour une inscription à plusieurs modules)

Ces formations peuvent être prises en charge dans le cadre de la formation continue pour adultes.

## Contact et inscription

- [Inscription en ligne sécurisée](#)
- Je préfère une [inscription par voie postale](#) (paiement fractionné)
- Renseignements : [anne.muselli@mafamillecommeunique.org](mailto:anne.muselli@mafamillecommeunique.org) / 06 63 03 27 29

Au grand plaisir de vous accueillir à ces formations !

L'équipe de Ma famille comme unique

