

**Formation à la Communication NonViolente**

**selon Marshall Rosenberg**

Inscription aux 3 modules 2022

# Programme et dates

## Module 1 : Les ingrédients d'une communication sereine // 20 et 21 janvier 2022

* 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 // initialement 3 et 4 mars 2022

* 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 // 12 et 13 mai 2022

* 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* ? | Ecoworking, 27 rue Romarin 69001 Lyon |
| *Handicap et accessibilité ?* | **Etes-vous reconnu RQTH ?**  Un entretien vous sera proposé pour nous aider à préparer la formation à vos besoins.  **Etes-vous reconnu PMR ?**  Un entretien vous sera proposé pour nous aider à préparer la formation à vos besoins.  **Etes- vous en situation de handicap ?** Simplement en béquille, avec un trouble de l’attention, dyslexique ou autre : oui non  Un entretien vous sera proposé pour nous aider à préparer la formation à vos besoins. |
| *Comment* ? | Les modules peuvent être suivis séparément (les modules 2 et 3 nécessitent la participation aux modules précédents) |
| *Combien* ? | - Tarif individuel 280€/module - Possibilité de payement fractionné jusqu’à trois fois par module |

- Tarif professionnel : 400€/associations et 750€/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 : Marie Mayas, formatrice en Communication NonViolente

Adresse pour l'envoi :

Ma famille comme unique - c/o Ecoworking - 27 rue Romarin - 69001 Lyon Renseignements complémentaires : Aïcha Riffi / 06 73 26 56 03 info@mafamillecommeunique.org [www.mafamillecommeunique.org](http://www.mafamillecommeunique.org/)



# **Bulletin d'inscription**

**aux modules de formation à la Communication NonViolente**

**Janvier 2022 / Mars 2022 / Mai 2022**

**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 :

□ 280€ (1 module) - soit un chèque d’acompte de 52€ + un autre de 228€

□ 560€ (2 modules) - soit un chèque d’acompte de 104€ + un autre de 456€

□ 840€ (3 modules) - soit un chèque d’acompte de 156€ + un autre de 684€

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 :

□ 280€ (1 module soit un chèque d’acompte de 52€ + 228€) + 20€ d’adhésion

□ 560€ (2 modules soit un chèque d’acompte de 104€ + 456€) + 20€ d’adhésion

□ 840€ (3 modules soit un chèque d’acompte de 156€ + 684€) + 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 :

□ 750€ (1 module soit un chèque d’acompte de 140€ + 610€) + 30€ d’adhésion

□ 1500€ (2 modules soit un chèque d’acompte de 280€ + 1220€) + 30€ d’adhésion □ 2250€ (3 modules soit un chèque d’acompte de 420€ + 1830€) + 30€ d’adhésion