



Communication NonViolente (CNV)

Un art de vivre avec soi-même et avec les autres

Stages d'introduction à GARDANNE

MODULE 3 La pratique du dialogue + transformer la colère

3 jours regroupés (*ensemble non sécable*)
en 2025

3 jours pour continuer à apprendre et à pratiquer les bases du processus CNV **

Séminaire animé par Anne CHARBONNEL, formatrice certifiée du CNVC
formée à la médiation CNV, et praticienne en Accompagnement Individuel avec la CNV.

À QUI S'ADRESSENT CETTE FORMATION ET À QUOI PEUT SERVIR L'APPROCHE DE LA CNV ?

Ces stages s'adressent à toute personne, que ce soit dans sa vie professionnelle, ou ses relations sociales. L'approche de la CNV aide à reconnaître les besoins des uns et des autres, à voir comment les prendre en compte.

Cette proposition de 3 jours vous permettra :

- de compléter le cursus de base d'introduction à la CNV par le module 3 : La pratique du dialogue,
- tout en apprenant à transformer la colère avant d'aller dans le dialogue avec l'autre.

Pré-requis : avoir suivi les modules 1 et 2 des bases de la CNV (Introduction à la Communication NonViolente) avec un.e formateur/formatrice certifié.e du CNVC.

QUELLES SONT LES OBJECTIFS DE CE STAGE MODULE 3 + TRANSFORMER LA COLÈRE ?

- Prendre conscience de ce qui se passe en soi à tout moment
- S'exprimer clairement et écouter l'autre sans jugement
- Dialoguer avec l'autre mais aussi avec soi-même, pour créer des solutions satisfaisantes pour chacun
- Prendre soin de ses besoins et aussi trouver les moyens de contribuer à la satisfaction des besoins des autres.

Contenus :

- Le rythme du dialogue :
- Approfondissement de la notion de besoin
- Approfondissement de la pratique de l'auto-empathie et de l'écoute empathique
- S'exprimer authentiquement
- Les différentes demandes et leur sens dans le dialogue
- Quelques éléments de compréhension sur dire ou accueillir un « non »
- Exprimer ou recevoir un remerciement ou un feed-back
- Transformer sa propre colère avant d'aller dans le dialogue, mesurer l'intensité de la colère de l'autre

Anne CHARBONNEL formatrice certifiée du CNVC est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

**** Le processus de la Communication NonViolente a été élaboré par Marshall B. Rosenberg** et la proposition de cette formation correspond à **la troisième** étape des modules qui constituent le cursus de base à la CNV :
(Mod. 1 : Introduction à la CNV / Mod. 2 : Ouverture au dialogue) / **Mod. 3 : Pratique du dialogue.**

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Merci de me renvoyer les informations demandées si dessous par mail. Elle me permettront d'éditer votre contrat de formation.

A réception de ces informations, vous recevrez

- un **contrat** de formation, le **règlement intérieur**, et le **programme** détaillé de la formation.

Pour valider votre inscription, il vous faudra alors de me renvoyer par mail

- **le contrat de formation, et le règlement intérieur signés et datés de façon manuscrite**
- **accompagnés des chèques correspondant à la totalité du tarif mentionné ou conclu avec Anne Charbonnel, soit deux chèques : un chèque d'arrhes (de 30 %) valant réservation ET un chèque du solde (de 70 %).** Les chèques sont gardés en dépôt et encaissés au plus tôt le premier jour du stage concerné.
- Les chèques sont à libeller à l'ordre de « **Anne Charbonnel** » et à envoyer à l'adresse suivante : **Anne Charbonnel - 11 allée du gymnase - Quartier Bompertuis - 13120 Gardanne**
- Il est possible de régler les arrhes par virement (dans ce cas, merci de me demander le RIB)
- Veuillez noter que les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Si le stage est complet, vous serez prévenu(e).

Si vous avez des questions préalables, nous vous invitons à un échange téléphonique (06 29 73 34 73) ou par courriel annecharbonnel4@gmail.com avec Anne Charbonnel.

Informations demandées (elles peuvent être envoyées par mail directement, sans remplir ce document).

NOM Prénom

Adresse postale

Code postal Ville :

Tél portable (ou fixe) e-mail

Votre activité principale (et/ou implication bénévole) actuelle ou à venir

.....

Vos motivations pour cette formation (si vous souhaitez le partager)

.....

.....

J'ai déjà suivi des formations à la Communication NonViolente ? Oui Non

Si oui, lesquelles, quand et avec qui ?

Je souhaite recevoir un contrat de formation pour m'inscrire à la formation MODULE 3 + transformer la colère au service du dialogue (3 jours non sécables) - Pré requis : avoir suivi les modules 1 et 2 des bases de la CNV avec un.e formateur/formatrice certifié.e du CNVC

LIEU de la formation : GARDANNE

HORAIRES - 9h30 - 18h (soit 7 heures par jour) - Pause déjeuner d'1h15 environ. Le dernier jour la formation se terminera à 17h15

Quel est votre choix de dates ?

- du vendredi 29 au dimanche 31 AOÛT 2025**
- du samedi 11 au lundi 13 OCTOBRE 2025**
- du vendredi 05 au dimanche 07 DÉCEMBRE 2025**

T.S.V.P. Page 2/3

Anne charbonnel - EI - 06 29 73 34 73 - annecharbonnel4@gmail.com

11 allée du gymnase - Bompertuis - 13120 Gardanne. NAF 8559A - Siret 795 390 061 00021

OF enregistré sous le N° 93131519013 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) Non référencable au Datadock, ni à Qualiopi

TARIFICATION : (hors repas - hors hébergement)

Tarifs "PARTICULIERS" : ceux-ci s'appliquent aux personnes assurant le coût de la formation sur leurs deniers personnels.

Tarifs "PRO" : ceux-ci s'appliquent aux libéraux ou très petites associations ou TPE pour qui le coût de la formation est pris en charge par la structure. Consultation préalable requise.

(Anne Charbonnel +33 6 29 73 34 73)

Tarifs "ENTREPRISES" : nous consulter pour un devis.

Pour info : Anne Charbonnel est Organisme de Formation enregistré sous le numéro 93131519013 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) et n'est pas référencée Qualiopi ni Datadock et à ce titre aucune prise en charge OPCO ne sera possible.

Par ailleurs, en tant que dirigeant d'entreprise (SAS, SASU, SARL, ...) un crédit d'impôt formation est possible : <https://www.economie.gouv.fr/entreprises/credit-impot-formation-dirigeants-chef-entreprise>

Si un tarif unique peut faciliter l'organisation du stage, cela ne me permettrait pas de vivre autant que je le souhaite l'inclusion et la diversité auxquelles j'aspire. Je souhaite faciliter l'accès à la CNV à un plus grand nombre, et j'ai conscience que pour certaines personnes un tarif unique est supérieur à leurs moyens financiers, ce qui peut les conduire à s'exclure d'elles-mêmes.

Dans ce contexte je propose une tarification spécifique avec des tarifs « solidaires » repris dans le tableau ci-dessus. Vous pouvez aussi devenir contributeur en décidant d'ajouter + 5€/+10€/+autre montant à votre tarif.

Anne Charbonnel.

Si mon choix se porte sur le TARIF SOLIDAIRE (selon ma situation – PRO ou PARTICULIERS - et dans la fourchette proposée dans le tableau repris ci-dessus) **je contacte préalablement Anne CHARBONNEL avec l'intention de trouver une solution convenant aux deux parties, en fonction des besoins de chacun.**

(J'entoure la case correspondant à mon choix)

| Tarif PRO standard : Entreprises, professions libérales Nous consulter pour la convention | Tarif PRO solidaire concertation préalable requise | Tarif CONTRIBUTEUR Je choisis de payer un peu plus pour soutenir un tarif solidaire | Tarif "PARTICULIERS" Coût assuré sur vos deniers personnels | Tarif solidaire "PARTICULIERS" concertation préalable requise |
|---|--|---|---|--|
| 510 € (150 + 360 €) | entre 340 € et 460 € | + 5 € / + 10 € ou autre contribution | 280 € (80 + 200 €) | entre 185 € et 250 € |

Tarifs "ENTREPRISES" : nous consulter pour un devis.