

## **Inscription & règlement :**

Veillez envoyer le bulletin d'inscription ci-dessous accompagné de votre chèque d'arrhes de 70€ pour réserver votre place (à mettre à l'ordre de **B. L. Desplats**) à

Muriel Gruszka 656 chemin du réservoir – 73230 Barby

Votre inscription sera confirmée par mail à **réception de votre règlement.**

Le règlement de la formation (225€) se fait par virement bancaire dans la semaine qui précède la formation.

IBAN : FR76 4255 9100 0008 0109 9598 423 BIC: CCOPFRPPXXX

Et votre chèque d'arrhes vous sera rendu le 1er jour de la formation. **Les arrhes ne sont pas remboursables pour toute annulation moins de 15 jours avant le début de la formation**

*Merci de noter que cette formation est un stage de développement personnel et ne peut en aucun cas être prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue. Elle ne peut être financée que sur deniers personnels. Nous ne pouvons délivrer de pièces justificatives pour un remboursement par l'employeur ou une prise en charge par les OPCA.*

## **Annulation :**

La formation est confirmée dès que 10 personnes sont intéressées.

En cas de désistement de votre part:

- A plus d'un mois de la formation, vos arrhes sont remboursées.

- Moins de 15 jours avant la formation, vos arrhes sont encaissées.

En cas d'annulation de la formation de notre fait, vos arrhes vous seront remboursées.

✂-----

## **Bulletin d'inscription au module 3 des 30 et 31 janvier 2021 à Aix les Bains**

A envoyer à : Muriel Gruszka 656 chemin du réservoir – 73230 Barby, accompagné de votre chèque d'arrhes

Nom : .....

Prénom : .....

Code postal / Ville : .....

E mail : .....

Portable : .....

Dates des modules 1 et 2 : .....

Nom des formateurs : .....

# Communication NonViolente

## Module 3

Les 30 et 31 janvier 2021 à Aix les Bains

Animé par Manibhadri  
Formatrice certifiée du CNVC



[www.manibhadri.fr](http://www.manibhadri.fr)

<http://www.cnvformations.fr>

Lors de ces deux journées, nous mettrons avant tout l'accent sur la pratique du dialogue. Nous irons notamment regarder ce qui nous empêche d'être en empathie avec l'autre ainsi que les obstacles au dialogue afin de mieux nous préparer à aller vers l'autre.

### **Au programme :**

- Discerner à quel moment il est pertinent d'aller vers l'autre et à quel moment il est important de revenir vers soi pour mieux retourner vers l'autre par la suite.
- Approfondir l'auto-empathie au travers des quatre étapes et développer notre aptitude à prendre soin de nous en toute circonstance : l'auto-empathie minute.
- Accroître notre capacité à être en empathie et savoir reconnaître les obstacles qui nous empêchent d'être disponibles pour l'autre. Faire ses choix en conscience.
- S'exercer à la pratique du dialogue en alternant empathie et expression authentique.
- Comprendre les enjeux dans le fait de dire « non » afin de le rendre entendable par tout un chacun et être en mesure de recevoir un « non ».
- Le pouvoir de la célébration ou comment alimenter notre girafe intérieure au quotidien : exprimer sa reconnaissance à soi-même et aux autres.

### **Pré-requis :**

Ce stage s'adresse aux personnes ayant déjà suivi un module 1 et un module 2 en Communication NonViolente.

### **Stage animé par :**

**Manibhadri**, formatrice en relations humaines, certifiée du CNVC. Après un début de carrière en milieu hôtelier, puis dix ans d'expérience internationale en ONG et en OI, elle pratique et transmet la CNV depuis une dizaine d'année. Elle partage son expérience et son exploration de la relation à soi et à l'autre en université et en lycée mais également auprès du grand public dans le cadre de stages et d'ateliers.

### **Déroulement du stage :**

Alternance d'exercices en groupe ou à deux, de jeux de rôles, d'échanges collectifs et d'apports théoriques. Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

### **Modalités pratiques :**

**Dates et horaires :** Samedi 30 (9h30-18h) et dimanche 31 janvier 2021 (9h30-17h30), pause repas de 12h30 à 14h.

**Lieu :** Espace Aurore, 31bis rue Jacotot - 73100 Aix les Bains

**Coût :** 225€ Tarif particulier (autres situations : nous consulter)

### **Renseignements :**

Par email : [muriel.secretariatcnv@gmail.com](mailto:muriel.secretariatcnv@gmail.com)