

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**.
Les arrhes sont encaissées 30 jours avant le début de la formation.
Le règlement du solde de la formation (155€) vous sera demandé sur place en chèque ou en espèces.
Les arrhes ne sont pas remboursables pour toute annulation moins de 30 jours avant le début de la formation.

Annulation :

La formation est confirmée dès que 8 personnes sont intéressées.
En cas de désistement de votre part:
- A plus d'un mois de la formation, vos arrhes sont remboursées.
- Moins de 30 jours avant la formation, vos arrhes sont encaissées.
En cas d'annulation de la formation, vos arrhes vous seront remboursées.

✂-----

Bulletin d'inscription au module 1 du 13 au 14 mai 2021.

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

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal / Ville :

E mail :

Portable :

J'accepte de partager mes coordonnées mails pour un co-voiturage

J'habite à proximité du stage et je peux proposer un hébergement

Communication NonViolente

Les bases

Modules 1

Du jeudi 13 au vendredi 14 mai 2021
à Aix les Bains

Animé par Manibhadri



<http://www.cnvformations.fr>

<https://www.manibhadri.fr/>

Parce que trop souvent, nous n'arrivons pas à :

- Etre à l'écoute de nos aspirations sans passer pour des idéalistes ou de doux rêveurs.
- Faire les choix qui sont bons pour nous sans paraître égoïste.
- Apprendre de nos erreurs sans nous juger ou nous blâmer.
- Trouver notre place par crainte de nous affirmer.
- Gérer les conflits au quotidien, dans nos relations personnelles et professionnelles.

Pourtant, il est possible d'apprendre à :

- S'écouter et poser des actions en adéquation avec nos envies profondes.
- Etablir des relations au sein desquelles nous pouvons prendre soin de nous sans que ce soit au détriment des autres.
- Accueillir et prendre appui sur nos limites pour développer notre confiance en nous.
- Vivre des relations harmonieuses où chacun trouve sa place.
- Créer des relations enrichissantes et épanouissantes avec les autres.

Pour cela, nous vous proposons de venir découvrir la **Communication NonViolente** (CNV), un processus simple qui vous permettra de mieux vivre avec vous-même et avec les autres.

Grâce à des exercices pratiques accessibles à tous, ces journées sont une opportunité de se rencontrer autrement et d'acquérir des outils utilisables au quotidien.

Développée par **Marshall Rosenberg**, la CNV (cnvformations.fr) nous invite à mettre en mots nos ressentis de façon à prendre conscience de ce qui nous habite et de poser une action ajustée à nous-mêmes et à l'autre.

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 : Du jeudi 13 (9h30) au vendredi 14 mai 2021 (17h30).

Lieu : Espace Aurore – 31 bis rue Jacotot – 73100 Aix les Bains

Coût : 225 € pour les 2 jours

Renseignements :

Manibhadri au 06 89 82 20 59

ou par mail : manibhadri@gmail.com