

Bulletin d'inscription au module sur la gratitude - Janvier 2024

A envoyer accompagné d'un chèque d'arrhes de 70€ et d'un chèque de solde de 160€ (à l'ordre de B.L. Desplats) à :
Muriel Gruszka, 656 chemin du Réservoir, 73230 Barby
Votre inscription sera validée par mail à **réception de votre dossier complet**.

Le règlement de la formation (230€) se fait par chèques à l'inscription. Les chèques ne sont encaissés qu'à l'issue de la formation mais sont nécessaires pour valider l'inscription. En cas d'annulation entre 30 et 15 jours avant la formation, les arrhes (70€) sont encaissées. En cas d'annulation à moins de 15 jours avant la formation, les arrhes (70€) et le solde (160€) sont encaissés.

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 OPCO.

✂-----

Bulletin d'inscription au module sur la gratitude Janvier 2024 à Aix les Bains

A envoyer à : Muriel Gruszka - 656 chemin du réservoir – 73230 Barby,
accompagné d'un chèque d'arrhes de 70€ et d'un chèque de solde de 160€
(à l'ordre de B.L. Desplats)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal / Ville :

E mail :

Tel Portable :

Dates des modules 1, 2 et 3 et nom des formateurs

.....
.....
.....

La puissance de la gratitude et des appréciations

Module d'approfondissement

Les 23 et 24 janvier 2023
à Aix les Bains

animé par Manibhadri
Formatrice certifiée du CNVC



www.manibhadri.fr

www.cnvformations.fr

Présentation et contenu :

L'intention de ces 2 jours est d'explorer la notion d'appréciation (pour soi, pour l'autre): comment la vivre, l'exprimer et la recevoir; mais au-delà de ça, il s'agit surtout de goûter une DIMENSION plus grande de la gratitude, pour aller toucher la confiance en la vie et en l'abondance.

Vous sentez-vous mal à l'aise d'exprimer votre appréciation aux autres, notamment en couple ou en famille ? Etes-vous gêné(e) de recevoir l'appréciation d'autrui ? La CNV ne sert pas seulement à résoudre les conflits, elle sert au moins autant à dépasser notre pudeur d'exprimer notre gratitude. En Communication NonViolente, nous apprenons à dire simplement et pleinement MERCI en nous basant sur le processus de la CNV pour nous laisser toucher et nourrir par cette gratitude. En milieu professionnel, cette pratique renforce la cohésion des équipes et prévient le burn-out car le manque de reconnaissance est l'une des causes d'épuisement professionnel les plus répandues. Cultiver l'appréciation pour soi-même est aussi une étape importante qui nous permet de développer une reconnaissance intérieure et plus d'estime de soi.

Contenu du stage :

- Ressentir la différence entre gratitude sincère et compliment, besoin d'appréciation et recherche d'approbation
- Dépasser les réticences à dire ou recevoir de la gratitude
- Formuler des appréciations, de la gratitude à autrui de manière simple et sincère
- Se donner de la reconnaissance et ainsi nourrir l'estime de soi et l'autonomie
- Recevoir les appréciations d'autrui
- Développer sa confiance dans la vie grâce à la gratitude

Pré-requis :

Ce stage s'adresse aux personnes ayant déjà suivi les 3 modules de base en Communication NonViolente.

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 23 (9h00-17h30) et dimanche 24 janvier 2024 (9h30-17h30), pause repas de 12h30 à 14h.

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

Tarif : 230 €

Renseignements & Inscription :

Renseignement par mail à muriel.secretariatcnv@gmail.com

Inscription en envoyant le bulletin avec vos noms, prénoms et numéro de téléphone à Muriel Gruszka, 656 chemin du Réservoir, 73230 Barby (accompagné de vos 2 chèques à l'ordre de B.L. Desplats : 1 chèque de 70€ pour les arrhes et un chèque de 160€ pour le solde). Votre inscription sera confirmée par mail à réception du bulletin d'inscription et de votre règlement. Les chèques seront encaissés après le stage.

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.
- Entre 30 et 15 jours avant la formation, vos arrhes sont encaissées.
- A moins de 15 jours de la formation, l'intégralité de la formation est due

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

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 quinzaine d'années. Elle partage son expérience et son exploration de la relation à soi et à l'autre auprès d'un large public dans le cadre de stages et d'ateliers, ainsi qu'en institutions.