

Bulletin d'inscription au module sur l'écoute - Décembre 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 l'écoute empathique

Décembre 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

.....
.....

Ecoute empathique

Module d'approfondissement

Les 14 et 15 décembre 2024
à Aix les Bains

animé par Manibhadri
Formatrice certifiée du CNVC



www.manibhadri.fr

www.cnvformations.fr

Présentation et contenu :

A quelle vitesse vous précipitez-vous vous pour donner des conseils ou pour rassurer ? Le fameux "ne t'inquiète pas, ça va s'arranger" ou bien "rassure toi !" Êtes-vous parfois frustré de ne pas savoir écouter l'autre et souhaitez-vous développer une qualité d'écoute qui vous permette de vivre des relations nourrissantes et profondes ? L'empathie est une compétence que nous avons tous. Avec l'expression authentique, elle est au centre du processus de la CNV. La Communication NonViolente nous donne des repères très concrets pour développer cette qualité d'empathie. Il s'agit d'expérimenter comment l'empathie permet de rester présent face à des situations émotionnellement chargées, tout en se préservant. Ce stage a pour but de développer la présence et l'écoute véritable, base d'une communication riche et authentique.

Contenu du stage :

- Différencier l'empathie des autres attitudes d'écoute (sympathie, conseils...)
- Repérer les obstacles à l'empathie,
- Expérimenter la force de l'empathie silencieuse
- Apprendre à refléter ce que l'autre cherche à dire véritablement en traduisant les mots en sentiments et besoins
- Identifier ses propres difficultés à rester dans l'empathie et le transformer grâce à l'auto-empathie
- Mettre en pratique sa capacité d'écoute empathique dans des situations de conflit et de détresse
- Augmenter sa stabilité émotionnelle et sa sérénité, en particulier face aux situations émotionnellement chargées

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 14** (9h00-17h30) et **dimanche 15 décembre 2024** (9h30-17h30), pause repas de 12h30 à 14h.

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

Tarif : **230 €** - *Si ce tarif est un frein à votre participation, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous trouvions une solution ensemble*

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 deux chèques sont détruits
- 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.