

### Bulletin d'inscription au module 3 CNV – Mai 2025

A envoyer accompagné d'un chèque d'arrhes de 70€ et d'un chèque de solde de 165€ (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 (235€) 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 (165€) 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 3 des 24-25 mai 2025 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 : .....

Portable : .....

Dates des Modules 1 et 2 : .....

Nom des formateurs : .....

# Communication NonViolente

## Module 3

Les 24 et 25 mai 2025  
à Aix les Bains

animé par Manibhadri  
formatrice certifiée du CNVC



<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. Elle accompagne également les personnes en cours de certification pour la transmission du processus CNV.

#### **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 24 (9h00-17h30) et dimanche 25 mai 2025 (9h00-17h30), pause repas de 12h30 à 14h

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

**Tarif :** 235€ pour le week-end (si ce tarif est un obstacle pour vous, merci de nous contacter pour rechercher une solution ensemble)

#### **Renseignements & Inscription :**

Renseignement par mail à [muriel.secretariatcnv@gmail.com](mailto: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 165€ 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.