

## Les bases de la Communication NonViolente - Modules 1+2+3

Animé par Fabienne Dumas-Huet et Manibhadri, formatrices certifiées du CNVC<sup>®</sup>

La Communication NonViolente nous permet de prendre pleinement conscience de nos propres sentiments et de ceux de l'autre. Elle nous aide à gérer les conflits, à vivre nos relations de manière harmonieuse, à faire des choix, à gagner de la confiance et de l'estime de soi.

\*\*\*\*

### Programme des 6 jours :

- L'intention de la CNV
- Découvrir les 5 étapes du processus
- Clarifier ce qui se passe en soi
- Les 4 manières de recevoir un message
- Exprimer une appréciation
- Ecoute empathique de ce qui se passe chez l'autre
- Etablir un lien avec l'autre en formulant une demande claire et explicite
- Dialoguer de manière authentique
- Apprendre à dire non

\*\*\*\*

### Déroulement du stage

Nous alternons les exercices en groupe ou à deux, les jeux de rôles, les échanges collectifs et les apports théoriques. Nous travaillons sur des exemples du quotidien, de préférence à partir de vos propres expériences.

**Lieu :** Maison Diocésaine – 2, place Cardinal Garrone – 73000 Chambéry

**Dates, horaires, coût :** Dates à préciser à l'automne 2025

**Nombre de participants :** nous choisissons de limiter à 16 le nombre de participants.

**Public concerné et prérequis :** formation tout public. Prérequis : aucun.

**Renseignements :** [muriel.secretariatcnv@gmail.com](mailto:muriel.secretariatcnv@gmail.com)

### Pré-Inscription :

Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez envoyer un email à l'adresse ci-dessus. Nous vous enverrons les informations dès que les dates auront été validées

Tarif	Prix des 6 journées
Tarif pour particuliers	780€ TTC
Tarif TPE, indépendant	940€ HT
Tarif entreprise	1480€ HT