

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

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

### *Pourquoi s'intéresser à la Communication NonViolente?*

**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.

Développée par Marshall Rosenberg, la CNV nous invite à mettre en mots nos ressentis de façon à prendre conscience de ce qui nous habite et poser des paroles et des actions ajustées à nous-mêmes et à l'autre.

Elle nous permet de prendre pleinement conscience de ce qui est réellement important pour nous, offrant ainsi un chemin pour mieux nous connaître et aussi pour accueillir l'autre. Elle nous aide à gérer les conflits, à vivre nos relations de manière harmonieuse, à faire des choix clairs et conscients, à gagner de la confiance et de l'estime de soi.

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 tant dans notre univers professionnel que dans notre sphère personnelle.

Un programme riche et varié au fil des mois (2 jours par mois sur 3 mois - voir ci-dessous), avec **un groupe continu**, ce qui permet de créer un **espace de confiance** propice à l'apprentissage.

\*\*\*\*

**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, en alternant entre expression de soi et écoute de l'autre
- Apprendre à entendre un non et poursuivre le dialogue

\*\*\*\*

**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.

**Dates, horaires, coût :** Voir page suivante

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

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

**Inscription et règlement :** Voir page suivante

- **Pour les particuliers :** Retourner cette page, signée et accompagnée de 4 chèques : 2 chèques de 195 euros à l'ordre de Fabienne Dumas-Huet et deux chèques de 195 euros à B.L Desplats. (Nous n'encaissons aucun chèque avant le stage.)
- **Pour les entreprises,** merci de prendre contact avec nous pour les modalités de règlement

**Le nombre de places étant limité, les inscriptions (dossiers complets) sont prises par ordre d'arrivée. Votre inscription sera validée et confirmée par mail à réception de votre règlement et de votre bulletin.**

## Contrat de formation à la Communication NonViolente®

*Merci de retourner cette page complétée avec votre règlement intégral :  
2 chèques à l'ordre Manibhadri et 2 chèques à l'ordre de Fabienne Dumas-Huet  
à l'adresse suivante : Muriel GRUSZKA 656 chemin du réservoir 73230 Barby*

**Entre les soussignés :**

Fabienne Dumas-Huet et Manibhadri

**Et :**

Nom/ Prénom : .....

Adresse personnelle : .....

Code postal / Ville : .....

E mail : ..... Numéro portable : .....

**ci-après désigné « le stagiaire », d'autre part,**

Est conclu un contrat de formation dans lequel Manibhadri et Fabienne Dumas-Huet s'engagent à organiser le stage suivant (sur la base de 7 heures de formation par jour) :

<b>Titre du stage</b>	<b>Dates 2026</b>	<b>Lieu</b>	<b>Horaires</b>
Les bases de la Communication NonViolente® - M1+M2+M3	Les vendredis 23 et 30 janvier 20 et 27 février 3 et 10 avril	Chambéry centre	De 9h15 à 17h30

En contrepartie duquel le stagiaire s'engage à régler la somme suivante :

<b>Tarif</b>	<b>Prix des 6 journées</b>
<b>Tarif pour particuliers</b>	<b>780 €</b>
<b>Tarif TPE, indépendant</b>	<b>940 € HT</b>
<b>Tarif Entreprise</b>	<b>1480 € HT</b>

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

**Conditions applicables en cas de désistement du stagiaire :**

- Moins de 10 jours avant le début du stage : encaissement d'un des chèques (= 195 euros, correspondant aux arrhes)
- Moins de 48 heures avant le début du stage : la totalité des chèques seront déposés sauf en cas de remplacement par une personne en liste d'attente, ou en cas de force majeure avérée.

**En cas d'annulation de la part des formatrices : remboursement intégral au stagiaire.**

Fait à .....

Le : ...../...../20....

Pour le stagiaire :

Pour Manibhadri & Fabienne Dumas Huet