

Ecoute empathique

Module d'approfondissement



Les 28 et 29 novembre 2026
à Aix les Bains

Animé par Manibhadri, formatrice certifiée du CNVC® - www.manibhadri.fr

Présentation :

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.

Animation :

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 vingtaine d'années. Elle partage son expérience et son exploration de la relation à soi et à l'autre auprès du grand public, mais également en institutions et associations dans le cadre de stages et d'ateliers.

Modalités pratiques :

Dates et horaires : Samedi 28 (9h00-17h30) et dimanche 29 novembre 2026 (9h00-17h30)

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

Coût : 235€ pour les 2 jours - (si ce tarif est un obstacle pour vous, merci de nous contacter pour rechercher une solution ensemble)

La formation est confirmée dès que 7 personnes sont intéressées.

Renseignements et inscriptions :

- *Renseignements* par mail à muriel.secretariatcnv@gmail.com
- *Inscription* en envoyant le bulletin ci-après complété à l'adresse mail muriel.secretariatcnv@gmail.com accompagné d'une PREUVE DE VIREMENT de 70€ pour arrhes. Votre inscription sera confirmée par mail à réception du bulletin d'inscription et de votre preuve de virement pour 70€. Le solde, soit 165€, est dû par virement 10 jours avant le stage.

IBAN FR76 4255 9100 0008 0109 9598 423 – BIC : CCOPFRPPXXX – Desplats Barbara Laure

Possibilité de régler par chèque également : chèque à adresser avec votre bulletin d'inscription à l'adresse suivante : Muriel Gruszka, 656 chemin du Réservoir, 73230 Barby

Conditions d'annulation :

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.

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 "Ecoute empathique" 27 et 28 novembre 2026 à Aix les Bains

A envoyer par mail à muriel.secretariatcnv@gmail.com accompagné d'une PREUVE DE VIREMENT pour 70€ d'arrhes.
(et/ou par courrier accompagné de 2 chèques - Arrhes + complément à l'adresse suivante : Muriel Gruszka, 656
chemin du Réservoir, 73230 Barby). Votre inscription sera confirmée par mail à réception du bulletin d'inscription
et de votre preuve de virement pour 70€. Le solde, soit 165€, est dû par virement 10 jours avant le stage.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal / Ville :

E mail :

Portable :

Date des modules bases et nom du/de la formateur-trice :

.....