



## Les bases de la Communication NonViolente Modules 1,2 & 3 en semaine

Co-animé par Fabienne Dumas-Huet & Manibhadri,  
formatrices certifiées du CNVC®

Démarrage prévu : janvier 2027 à Chambéry

Ce stage vous intéresse ? Envoyez nous un mail à l'adresse suivante :

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

et nous vous tiendrons au courant dès que les dates seront confirmées et les inscriptions  
ouvertes!

A bientôt!

Fabienne & Manibhadri

**Vous pouvez si vous le souhaitez nous laisser vos coordonnées pour que nous vous re-  
contactions :**

Nom : .....

Prénom : .....

E mail : .....

Portable : .....

**Vous trouverez sur la page suivante un aperçu du programme de cette formation :**



## Les bases de la Communication NonViolente Modules 1,2 & 3 en semaine

Co-animé par Fabienne Dumas-Huet & Manibhadri,  
formatrices certifiées du CNVC®

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 recevoir un 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 partir de janvier 2027

**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)