



Communication NonViolente (CNV)

Un art de vivre avec soi-même et avec les autres

MODULE 3 La pratique du dialogue + transformer la colère

3 jours regroupés (*ensemble non sécable*)
du vendredi 06 au dimanche 08 MARS 2026

3 jours pour continuer à apprendre et à pratiquer les bases du processus CNV **

Séminaire animé par Anne CHARBONNEL, formatrice certifiée du CNVC
formée à la médiation CNV, et praticienne en Accompagnement Individuel avec la CNV.

À QUI S'ADRESSENT CETTE FORMATION ET À QUOI PEUT SERVIR L'APPROCHE DE LA CNV ?

Ces stages s'adressent à toute personne, que ce soit dans sa vie professionnelle, ou ses relations sociales.
L'approche de la CNV aide à reconnaître les besoins des uns et des autres, à voir comment les prendre en compte.

Cette proposition de 3 jours vous permettra :

- de compléter le cursus de base d'introduction à la CNV par le module 3 : La pratique du dialogue,
- tout en apprenant à transformer la colère avant d'aller dans le dialogue avec l'autre.

**** Le processus de la Communication NonViolente a été élaboré par Marshall B. Rosenberg** et la proposition de cette formation correspond à la **troisième** étape des modules qui constituent le cursus de base à la CNV :
(Mod. 1 : Introduction à la CNV / Mod. 2 : Ouverture au dialogue) / **Mod. 3 : Pratique du dialogue.**

Pré-requis : avoir suivi les modules 1 et 2 des bases de la CNV (Introduction à la Communication NonViolente) avec un formateur certifié du CNVC.

QUELLES SONT LES OBJECTIFS DE CE STAGE MODULE 3 + TRANSFORMER LA COLÈRE ?

- Prendre conscience de ce qui se passe en soi à tout moment
- S'exprimer clairement et écouter l'autre sans jugement
- Dialoguer avec l'autre mais aussi avec soi-même, pour créer des solutions satisfaisantes pour chacun
- Prendre soin de ses besoins et aussi trouver plaisir à contribuer à la satisfaction des besoins des autres.

Thèmes abordés :

- Le rythme du dialogue :
- Approfondissement de la notion de besoin
- Approfondissement de la pratique de l'auto-empathie et de l'écoute empathique
- S'exprimer authentiquement
- Les différentes demandes et leur sens dans le dialogue
- Quelques éléments de compréhension sur dire ou accueillir un « non »
- Exprimer ou recevoir un remerciement ou un feed-back
- Transformer sa propre colère avant d'aller dans le dialogue, mesurer l'intensité de la colère de l'autre

Chaque participant inscrit (voir formulaire joint, à compléter et renvoyer avec le règlement) recevra, environ 8 à 10 jours avant le stage, une confirmation avec les indications pratiques spécifiques.

Anne Charbonnel se réserve la possibilité de reporter la formation si le nombre de participants est insuffisant ou pour toute autre contrainte personnelle.

Anne CHARBONNEL formatrice certifiée du CNVC est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire :

Avant d'envoyer le présent bulletin, nous vous invitons à un échange téléphonique ou par courriel avec annecharbonnel4@gmail.com, si vous avez des questions préalables.

Bulletin d'inscription

Je soussigné.e NOM Prénom
Adresse
Code postal Ville :
Tél portable (ou fixe) e-mail
Profession/occupation
J'ai déjà suivi des formations à la Communication NonViolente ? Oui Non
Si oui, lesquelles, quand et avec qui ?.....

Je souhaite m'inscrire

- ☐ **Au Module 3 des Bases de la Communication NonViolente + transformer la colère (3 jours)**
du vendredi 6 au dimanche 08 MARS 2026 - Pré-requis demandé : avoir suivi les modules de base 1 et 2 de CNV avec un formateur certifié du CNVC

LIEU de la formation : GARDANNE

HORAIRES - Approximativement 9h30 - 18h (soit 7 heures par jour) - Pause déjeuner d'1h15 environ.

TARIFICATION : (hors repas - hors hébergement)

Tarifs "PARTICULIERS" : ceux-ci s'appliquent aux personnes assurant le coût de la formation sur leurs deniers personnels.

Tarifs "PRO" : ceux-ci s'appliquent aux libéraux ou très petites associations ou TPE pour qui le coût de la formation est pris en charge par la structure. Consultation préalable requise. (Anne Charbonnel +33 6 29 73 34 73)

Tarifs "ENTREPRISES" : nous consulter pour un devis.

Pour info : Anne Charbonnel est déclarée O.F. auprès du Préfet des BDR et n'est pas référencée Qualiopi ni Datadock et à ce titre aucune prise en charge OPCO ne sera possible.

Par ailleurs, en tant que dirigeant d'entreprise (SAS, SASU, SARL, ...) un crédit d'impôt formation est possible : <https://www.economie.gouv.fr/entreprises/credit-impot-formation-dirigeants-chef-entreprise>,

Si un tarif unique peut faciliter l'organisation du stage, cela ne me permettrait pas de vivre autant que je le souhaite l'inclusion et la diversité auxquelles j'aspire. Je souhaite faciliter l'accès à la CNV à un plus grand nombre, et j'ai conscience que pour certaines personnes un tarif unique est supérieur à leurs moyens financiers, ce qui peut les conduire à s'exclure d'elles-mêmes.

Dans ce contexte je propose une tarification spécifique avec des tarifs « solidaires » repris dans le tableau ci-dessous. Vous pouvez aussi devenir contributeur en décidant d'ajouter + 5€/ +10€/ +autre montant à votre tarif.
Anne Charbonnel.

Si mon choix se porte sur le **TARIF SOLIDAIRE** (selon ma situation – PRO ou PARTICULIERS - et dans la fourchette proposée dans le tableau repris ci-dessus) **je contacte préalablement Anne CHARBONNEL avec l'intention de trouver une solution convenant aux deux parties, en fonction des besoins de chacun.**

(J'entoure la case correspondant à mon choix)

Tarif PRO standard : professions libérales, TPE, petites associations Nous consulter pour la convention	Tarif PRO solidaire professions libérales, TPE, petites associations concertation préalable requise	Tarif CONTRIBUTEUR Je choisis de payer un peu plus pour soutenir un tarif solidaire	Tarif "particuliers" Coût assuré sur vos deniers personnels	Tarif solidaire "particuliers" concertation préalable requise
510 € (150 + 360 €)	entre 340 € et 460 €	+ 5 € / + 10 € ou autre contribution	280 € (80 + 200 €)	entre 185 € et 250 €

Tarifs "ENTREPRISES" : nous consulter pour un devis.

T.S.V.P.

Page 1/2

- **Je m'engage à envoyer le présent bulletin dûment daté et signé, et accompagné des chèques correspondant à la totalité du tarif susmentionné ou conclu avec Anne Charbonnel, soit deux chèques : un chèque d'arrhes (de 30 %) valant réservation ET un chèque du solde (de 70 %).** Les chèques sont gardés en dépôt et encaissés au plus tôt le premier jour du stage concerné.
- Les chèques sont à libeller à l'ordre de « **Anne Charbonnel** » et à envoyer à l'adresse suivante : **Anne Charbonnel - 11 allée du gymnase - Quartier Bompertuis - 13120 Gardanne**
- J'ai bien noté que les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Si le stage est complet, je serai prévenu(e).
- *J'ai bien compris qu'à compter de la date de signature du présent document, je bénéficie d'un délai de rétractation de 10 jours pour me rétracter.*

Au-delà de ce délai de rétractation, je prends note et accepte que :

- *En cas d'annulation de mon fait entre le 21^{ème} jour et le 10^{ème} jour avant le début de la formation, pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue : le montant des arrhes est dû au titre des frais administratifs de gestion de réservation. Le chèque correspondant est remis à l'encaissement.*
- *En cas d'absence partielle ou totale de ma part, ou en cas d'annulation de mon fait dans les 10 jours précédant le stage, (pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue) : l'intégralité du montant du stage est due. Le chèque de solde est alors encaissé.*
- *Si je suis empêché.e de suivre la formation pour un motif de force majeure dûment reconnue, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue dans ce document.*
- *Par ailleurs, en cas de cessation anticipée de la formation du fait du formateur, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur mentionnée dans ce document.*

- **Je coche ci-dessous les cases correspondant à mes choix :**

- ☐ J'ai pris connaissance du règlement intérieur.
- ☐ Pour favoriser les occasions de co voiturage, et/ou d'hébergement, je marque mon accord pour la diffusion de mes coordonnées aux autres inscrits du stage qui pourraient alors me contacter.
- ☐ Je souhaite recevoir la newsletter de ANNE CHARBONNEL

- **Je, soussigné.e (prénom et nom) déclare avoir pris connaissance de l'intégralité de ce document et m'engage à respecter les modalités financières et d'annulation qui y sont mentionnées. Je confirme ainsi mon inscription à ce stage.**

A

le