



Communication NonViolente (CNV) Un art de vivre avec soi-même et avec les autres

DIRE ET RECEVOIR UN NON Exprimer sa limite

du mercredi 28 au vendredi 30 OCTOBRE

3 jours pour approfondir la CNV à GARDANNE (13)

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

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant approfondir l'intégration de la « Communication NonViolente » dans sa pratique professionnelle ou ses relations sociales.

Pré-requis : avoir suivi les 3 modules de base (Introduction à la Communication NonViolente) avec un formateur certifié du CNVC. Suite aux modules de base, les modules d'approfondissement permettent d'une part de mieux intégrer les acquis, d'autre part de les consolider grâce à des mises en situations de plus en plus complexes.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Favoriser un cadre respectueux des besoins de chacun..
- Identifier et exprimer leurs propres limites de manière authentique et bienveillante.
- Dire « non » sans culpabilité et accueillir le « non » de l'autre sans rupture relationnelle.
- Se positionner clairement dans la relation tout en préservant la qualité du lien.
- Comprendre les mécanismes émotionnels et relationnels en jeu derrière un refus.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À travers des mises en situation concrètes, les participants développeront leur capacité à :

- Explorer leurs propres représentations et croyances autour des limites et du refus.
- Prendre conscience des conséquences des « faux oui » pour soi et pour l'autre.
- Développer des compétences corporelles et verbales pour ancrer leur positionnement.
- Accueillir un « non », identifier les besoins sous-jacents
- Comprendre la différence entre un besoin et une demande afin de mieux accepter un refus sans le vivre comme un rejet personnel.
- Écouter et reconnaître ce qui se passe en eux pour mieux l'exprimer.
- Savoir faire des demandes à soi-même pour rejoindre ses besoins et sortir des exigences
- Différencier "exiger" et "donner son mode d'emploi"

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Cette formation est basée sur un apprentissage par l'expérience, supposant une réelle implication des participants.

La formation propose une alternance de temps :

- d'expérimentation et de mise en commun des apprentissages vécus
- d'apport d'informations théoriques,
- de mises en lien avec l'application concrète au quotidien,
- de partage des expériences de terrain de chacun-e,
- de jeux de rôles à partir des situations des participant-e-s,
- de co-créativité

Un document reprenant les notions abordées est remis aux participant-e-s.

QUI EST LA FORMATRICE ? Anne Charbonnel

« Après 25 ans en école primaire avec la pédagogie Freinet (portant les valeurs d'autonomie, de coopération, d'expression libre, de créativité, de communication) et avoir partagé une direction collégiale au sein de l'école, j'ai pu expérimenter comment exercer le pouvoir 'avec' l'autre plutôt que le pouvoir 'sur' l'autre.

J'ai maintenant plaisir à partager la CNV en formation, accompagnement individuel et médiation, afin de permettre que se vivent des relations plus apaisées avec soi-même et avec les autres, et que se développe plus de compréhension mutuelle ».

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

Bulletin d'inscription

Anne CHARBONNEL formatrice certifiée du CNVC est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire : Si vous avez des questions préalables., nous vous invitons à un échange téléphonique 06 29 73 34 73 ou par courriel avec annecharbonnel4@gmail.com

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 d'approfondissement "Dire et recevoir union, Exprimer sa limite" (3 jours)**
du mercredi 28 au vendredi 30 OCTOBRE 2026

Pré-requis demandé : avoir suivi les trois modules de base de CNV avec un formateur certifié du CNVC

LIEU de la formation : **GARDANNE**

HORAIRES - Mercredi et jeudi 9h30 - 18h / vendredi 9h30 - 17h15 (soit 7 heures par jour) - Pause déjeuner d'1h15 environ.

TARIFICATION : (hors repas - hors hébergement)

Tarifs "PRO" : ceux-ci s'appliquent aux personnels d'entreprises et aux libéraux pour qui le séminaire de formation contribuera aussi à enrichir ses compétences professionnelles, et 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)

Pour info : Anne Charbonnel est déclarée O.F. sous le N° 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>,

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

"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".

Parallèlement je souhaite aussi encourager l'élan de **CONTRIBUTION** en permettant à des personnes qui ont la possibilité de donner plus, de s'engager à payer au-delà du tarif 'standard'. C'est une manière de contribuer à un soutien partagé avec la formatrice, au service de participants à moindre ressources". Anne Charbonnel.

Tarif PRO standard : Entreprises, professions libérales Nous consulter pour la convention	Tarif PRO solidaire 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 €

(J'entoure la case correspondant à mon choix)

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

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. Les chèques d'arrhes et de solde sont alors encaissés.*
- *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