Communication NonViolente (CNV)

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

L'ART DE LA DEMANDE

du samedi 16 et dimanche 17 MARS 2024

2 jours pour approfondir la CNV à GARDANNE

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 ses relations sociales, sa pratique professionnelle ou personnelle.

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. Suite aux modules de base, les modules d'approfondissement permettent d'une part de mieux intégrer les acquis, d'autres part de les approfondir et de les consolider grâce à des mises en situations de plus en plus complexes.

L'INTENTION DE CETTE FORMATION : LA DEMANDE, POINT CLÉ DE L'OUVERTURE AU DIALOGUE.

Quoique l'on fasse, nous cherchons à prendre soin de nos besoins humains fondamentaux, pour essayer de vivre plus d'ouverture, et d'épanouissement pour nous-mêmes et dans nos relations. Que ce soit dans notre vie personnelle, familiale ou professionnelle. Comment prendre soin de nos besoins ?

Et si nous apprenions à faire des demandes ? Faire une demande, c'est agir pour créer le monde auquel on aspire.

Suis-je **confiant.e dans mes ressources** pour aller vers la satisfaction de mes besoins ?
Suis-je suffisamment en lien avec la **légitimité de mes besoins** pour ne pas craindre de perdre le lien à mes besoins quand j'écoute l'autre ?
La demande est un point clé de ce processus. Sa complexité aussi bien que sa puissance sont souvent sous-estimées.

Elle fait le lien entre notre expression, et l'expression de l'autre, et le moyen de faire savoir à l'autre en quoi il pourrait contribuer à notre bien-être.
Souvent, par peur de demander, nous exprimons des demandes alambiquées, éloignées de notre besoin essentiel, ou qui tournent « autour du pot » !
Alors, si nous allions regarder en face ce qui nous empêche de faire des demandes claires, concises, précises, en lien avec notre besoin ?

QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ? Comment tenir avec passion à nos besoins et légèreté sur le résultat ?

- Prendre conscience et rencontrer ce qui nous empêche de faire des demandes
- Revoir et intégrer les critères 'techniques' de la demande en CNV et les différentes sortes de demandes
- Développer les clés pour sortir de l'exigence
- Passer de l'énergie du mendiant à celle du prince en son royaume
- S'exercer à faire des demandes suffisamment précises pour avoir le plus de chances de vivre ce que l'on veut
- Développer notre créativité vers des ressources infinies

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, 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 :

Achar4 - ANNE CHARBONNEL - 11 allée du gymnase - Quartier Bompertuis - 13120 GARDANNE - annecharbonnel4@gmail.com
06 29 73 34 73 - Siret : 795 390 061 00013 - NAF 8559 A - Non référençable au Datadock, ni à Qualiopi

Si vous avez des questions préalables, nous vous invitons à un échange téléphonique ou par courriel avec annecharbonnel4@gmail.com .

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 d'approfondissement "L'Art de la Demande" (2 jours)**
les samedi 16 et dimanche 17 MARS 2024

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 "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-dessus.
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 : Entreprises, professions libérales Nous consulter pour la convention	**Tarif PRO solidaire** concertation préalable requise	**Tarif "particuliers"** Coût assuré sur vos deniers personnels	**Tarif solidaire "particuliers"** concertation préalable requise
395 € (115 + 280 €)	entre 260 € et 355 €	220 € (66 + 154 €)	entre 145 € et 200 €

T.S.V.P.

Achar4 - ANNE CHARBONNEL - 11 allée du gymnase - Quartier Bompertuis - 13120 GARDANNE - annecharbonnel4@gmail.com
06 29 73 34 73 - Siret : 795 390 061 00013 - NAF 8559 A - Non référençable au Datadock, ni à Qualiopi

- **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'acompte *(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 31ème jour et le 15ème jour avant le début de la formation, pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue : le montant de l'acompte 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 14ème 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.**

Achar4 - ANNE CHARBONNEL - 11 allée du gymnase - Quartier Bompertuis - 13120 GARDANNE - annecharbonnel4@gmail.com
06 29 73 34 73 - Siret : 795 390 061 00013 - NAF 8559 A - Non référençable au Datadock, ni à Qualiopi