

# Communication NonViolente (CNV)

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

## L'AUTO EMPATHIE

Vers une présence responsable

du vendredi 04 au dimanche 06 octobre 2024



### 3 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 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 approfondir et de les consolider grâce à des mises en situations de plus en plus complexes.

#### QUE DESIGNONS NOUS PAR EXPRESSION AUTO EMPATHIE ?

« Lorsque nous exerçons une violence intérieure à notre propre égard, il est difficile d'éprouver une bienveillance véritable vis-à-vis des autres »

Dr Marshall B. Rosenberg

L'auto-empathie est la capacité à se mettre à l'écoute de soi et est au cœur même du processus de Communication NonViolente. Cette forme d'écoute intérieure, avec une attention aux ressentis et aux besoins, est non seulement une possibilité de créer plus de sérénité mais aussi un ressourcement. Cette étape est fondamentale car ce n'est qu'à partir de ce calme intérieur que des dialogues constructifs peuvent être menés et des solutions satisfaisantes émerger. Surtout dans des situations difficiles. En clarifiant sur ce qui est en jeu dans l'instant, l'auto-empathie accueille l'émotion et permet à la personne d'accéder à nouveau à ses ressources, de prendre ses responsabilités et dès lors de pouvoir s'exprimer avec authenticité. L'écoute avec ouverture et respect, base de la résolution du conflit, peut alors se vivre avec la prise en compte des besoins des uns et des autres.

#### QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ?

- ✚ Créer la disponibilité intérieure, et le recul nécessaire pour pouvoir rester présent à soi et à l'autre dans les dialogues et/ou les accompagnements
- ✚ Augmenter sa stabilité émotionnelle, en particulier lorsqu'on ressent des doutes, des regrets, des tiraillements intérieurs - ou face aux situations de détresse, de désaccord ou de conflit
- ✚ Se ressourcer tout au long de la journée pour augmenter son énergie interne et son potentiel en prenant de petits moments d'écoute de soi en conscience

#### A L'ISSUE DE CETTE FORMATION, LE STAGIAIRE AURA DES REPÈRES POUR :

- ✚ Rester avec soi-même et les émotions que l'on vit, plutôt que d'être dans le jugement vis à vis de soi, ou de chercher à minimiser ou à ignorer
- ✚ Optimiser sa capacité à se donner de l'écoute pour sortir des schémas habituels de colère, culpabilité ou de situations où l'on se sent victime et impuissant
- ✚ Garder une plus grande autonomie dans la relation avec soi-même tout comme une attitude responsable et pro-active dans les relations.
- ✚ Identifier ses propres difficultés à rester dans l'empathie avec son interlocuteur et les transformer

#### 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 10 à 15 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](mailto: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 d'approfondissement "L'Auto Empathie, vers une présence responsable" ( 3 jours) du vendredi 04 au dimanche 06 octobre 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 requis	Tarif "particuliers" Coût assuré sur vos deniers personnels	Tarif solidaire "particuliers" concertation préalable requis
510 € (150 + 360 €)	entre 340 € et 460 €	280 € (80 + 200 €)	entre 185 € et 250 €

T.S.V.P.

- **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 31<sup>ème</sup> jour et le 15<sup>ème</sup> 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 14<sup>ème</sup> 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.**