

## Les mots sont des fenêtres ou des murs

Les bases de la **Communication NonViolente (CNV)**  
selon Marshall B. Rosenberg.

Il est facile et usuel de juger blâmer ou critiquer, car c'est le langage que nous avons appris. Or ce langage nous conduit bien souvent à considérer l'autre comme responsable de notre mécontentement ou de notre insatisfaction, ou à dissimuler ce qui nous habite. Ainsi s'enclenchent la confusion, l'incompréhension, et la violence vis-à-vis de notre entourage et de nous-mêmes.

La **Communication NonViolente dite CNV** est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet un maximum de clarté davantage de cohérence de congruence, tout en favorisant l'ouverture et la compréhension mutuelles. Cette approche encourage aussi la coopération, et est un outil de résolution des conflits. Elle est utilisable quel que soit le contexte et conduit à (r)établir les relations sur des bases d'authenticité, et de respect. Elle enrichit et potentialise les démarches professionnelles de management. Elle est enseignée et appliquée dans de nombreuses institutions : entreprises, administrations, hôpitaux, structures sociales et éducatives.

C'est **Marshall B. Rosenberg**, docteur en psychologie, (élève et ensuite collaborateur de **Carl Rogers**), et aussi rédacteur de nombreux livres dont «Les mots sont des fenêtres ou bien des murs » qui l'a mise au point.

Vous apprendrez principalement par des exercices interactifs, accompagnés d'exemples et de feed-back avec **Nicole Azincourt**, formatrice certifiée en CNV depuis 1996. Cette formation intègre la dimension corporelle et la prise en considération du non-verbal, nécessaires à l'harmonie et à l'équilibre de la personne. Un(e) assistant(e) qui suit le parcours vers la certification sera éventuellement présent(e).

### Stage d'Annecy – Octobre 2010

Contenu : - **Module I ou l'introduction à la CNV.**

- **Module II ou l'ouverture au dialogue.**

Dates : **Vendredi 22 au lundi 25 octobre inclus** (2 jours par module) pouvant être suivis séparément.

Horaires : 9h30 - 17h30 le 1<sup>er</sup> jour, puis 9h -17h30 (avec une pause pour le déjeuner).

Lieu : **La Fabrique** – 1 avenue des Trois Fontaines - 74600 **Seynod - Annecy**  
Quartier Loverchy. (Au rez-de-chaussée, à l'angle avec la rue de la Cité).

Tarifs de la formation (hors repas).

2 jours : 198€ en individuel, 316€ association profession libérale, 780€ entreprise.

4 jours : 372€ en individuel, 592€ association profession libérale, 1480€ entreprise.

### **Renseignements et inscriptions (bulletin ci-après) auprès de :**

Nicole Azincourt [cnv.evoluons@free.fr](mailto:cnv.evoluons@free.fr) ou 0953 492 771

# Présentation des Modules

## Module 1 : Introduction à la CNV

- Présentation du processus
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Observations / jugements; sentiments - évaluations
- Besoins / stratégies ; demande - exigence
- Les 4 manières de recevoir un message
- Exprimer un remerciement

## Module 2 : Ouverture au dialogue

- L'auto-empathie
- L'écoute empathique de ce qui se passe en l'autre
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande
- L'ouverture au dialogue

## Module 3 : Pratique du dialogue

- Le rythme du dialogue
- Comment apprendre à partir de nos « blocages »
- Recevoir et exprimer un « non »
- Le pouvoir de la célébration

# **Demande d'inscription**

## **Au stage d'Annecy – Octobre 2010**

(cocher les ronds correspondants)

**Vendredi 22 au lundi 25 octobre** 2010 Modules I et II

22 et 23 octobre 2010 Module I

24 et 25 octobre 2010 Module II

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

☎ privé : ..... e-mail : .....

☎ portable : ..... ☎ prof. : ..... fax.: .....

En cas d'inscription au Module II sans inscription au Module I, veuillez préciser à quelle date et avec quel/le formateur/trice certifié/e vous avez suivi ce premier module :

-  
-  
-

### **Je reconnais avoir pris connaissance des conditions suivantes :**

A l'exception des cas de force majeure, en cas de désistement de ma part :

- au-delà de 28 jours avant le début de la formation, les arrhes demandées restent acquises au formateur.
- entre 28 et 15 jours, c'est 60 % du coût du stage qui reste acquis.
- en deçà de 15 jours, c'est la totalité.

En cas d'annulation de la formation à l'initiative de l'organisateur (nombre de participants insuffisant par exemple), je serai prévenu(e) au plus tard 8 jours avant le début de la formation, et les sommes versées me seront intégralement remboursées.

Je joins la **totalité du règlement de la formation à l'ordre de CNV-EVOLUONS**, en deux chèques, l'un d'arrhes de 60 €, qui sera encaissé à l'acceptation de la demande, indiquée par la confirmation d'inscription, et l'autre du solde encaissé dans la semaine précédant la formation.

**Ce document est à retourner complété et avec les règlements à :**

**Nicole Azincourt C N V - Evluons  
1 ave des Trois Fontaines  
74600 Seynod**

Date :

Signature :