

## Séminaire professionnel d'Introduction à la *Communication NonViolente*

**Les samedi et dimanche 14 et 15 avril 2018**



**animée par Anne-Cécile Annet**  
**formatrice certifiée par le CNVC**  
***Maison de L'Ecologie de Namur***

### **A quoi peut nous servir le processus de *Communication NonViolente* ?**

- à être en accord avec nous-même ;
- à développer une clarté par rapport à ce que nous vivons, à ce que nous voulons et à ce que nous disons ;
- à développer notre capacité à formuler les choses de manière assertive et respectueuse en vue de susciter la coopération
- à nous ressourcer et à nous clarifier par rapport à des situations difficiles ;
- à créer davantage d'harmonie et de sécurité dans nos relations avec les autres (collègues, supérieurs hiérarchiques, subalternes) ;
- à désamorcer et transformer l'agressivité et la colère ;
- à gérer les conflits en recherchant la satisfaction de toutes les parties en cause ;
- à mieux écouter et comprendre l'autre ;
- à prendre position avec précision et authenticité ;
- à apprendre à dire "non" et à entendre un "non".

### **En pratique:**

- Pré-requis: aucun
- Horaire: de 9h00 à 17h
- Minimum 8 participants – 12 maximum
- Lieu: Namur (Maison de l'Ecologie)
- Prix: 190 euros (hTVA), comprenant les boissons et collations aux pauses et des notes,
- Acompte : 90 euros à verser au compte: BE86 001 7816234 50, + communication: NOM – dates
- Repas: prendre son pic-nic (si pas, nombreuses possibilités de manger dans les environs)
- Inscription: par mail ou par téléphone huit jours avant la formation au plus tard  
annet.ac@belgacom.net - 081/21 62 43 - 0497/022 344

### **Suivi de :**

**APPROFONDISSEMENT**  
**en *Communication NonViolente***  
**les samedi et dimanche 19 et 20 mai 2018**  
***Maison de L'Ecologie de Namur***

- approfondir les notions d'auto-empathie, d'empathie et d'expression honnête
- développer plus de conscience de ce qui pollue nos relations ;
- développer des habiletés à mieux s'exprimer sans reproche mais avec bienveillance, dans le respect et la confiance que les besoins de chacun pourront être entendus, à défaut d'être pris en compte de manière optimale.

***En pratique:***

- Pré-requis: aucun
- Horaire: de 9h00 à 17h
- Minimum 8 participants – 12 maximum
- Lieu: Namur (Maison de l'Ecologie)
- Prix: 190 euros euros (hTVA), comprenant les boissons et collations aux pauses et des notes,
- Acompte : 90 euros à verser au compte: BE86 001 7816234 50, + communication: NOM – dates
- Repas: prendre son pic-nic (si pas, nombreuses possibilités de manger dans les environs)
- Inscription: par mail ou par téléphone huit jours avant la formation au plus tard  
annet.ac@belgacom.net - 081/21 62 43 - 0497/022 344