

Formations
en *Communication NonViolente*
Animées par Anne-Cécile ANNET
formatrice certifiée par le CNVC



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".

Intro à la CNV

Les samedi et dimanche 6 et 7 mars 2021

Maison de L'Ecologie à Namur

Intro à la CNV

Les samedi et dimanche 10 et 11 avril 2021

Longlier (Ardennes) Info : Daniel Dries : dd@infodata.lu

Intro à la CNV

Les mardi et mercredi 20 et 21 avril 2021

Longlier (Ardennes) Info : Daniel Dries : dd@infodata.lu

Intro à la CNV

Les samedi et dimanche 3 et 4 juillet 2021

Pazapa (Eghezée)

Cycle long d'intégration

(Cycle indissociable de 12 journées d'intégration)

Juillet 2021 à fin février 2022

Thébaïde – Longueville (document d'info sur demande)

Journées de pratique à thème

- **Pratiquer la CNV au sein du couple : samedi 13 février 2021**
 - **Entendre et dire non : vendredi 9 avril 2021**
- **Exprimer pleinement sa colère : vendredi 28 mai 2021**
Pazapa (Eghezée) ou Forville

Voyage CNV dans le désert tunisien Du 20 au 27 mars 2021

Bienveillance avec soi-même et avec les autres

Approfondissement à la CNV

Pratique des jeux de rôle à visée thérapeutique

Du 18 au 21 Mai 2021

Co-animé avec Anne Bourrit et Kristin Lowagie à Marseille

En pratique:

- **Prérequis:** aucun pour les introductions – Une intro pour tous les approfondissements, le cycle long et les journées de pratique – 20 jours pour l'approfondissement à Marseille sur les Jeux de Rôle
- **Horaire:** de 9h00 à 16h45
- **Taille du groupe:** entre 8 et 16 personnes max
- **Lieu:** Namur (Maison de l'Ecologie), Longueville (Thébaïde), Eghezée (Pazapa) ou Forville
- **Tarifs :** * particulier: **110 euro/jour** , * indépendant, profession libérale, asbl et associations : **135 euro/jour** ,* entreprises et institutions: **250 euro/jour** (*) Formations professionnelles exonérées de TVA (article 44). Ces prix comprennent un syllabus, un document récapitulatif, les pauses
- **Acompte:** 100 euros à verser au compte: BE86 001 7816234 50, + communication: NOM + dates (acompte non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeure)
- **Repas:** prendre son pic-nic (si pas possible, possibilités de manger dans les environs)
- **Renseignements:** annet.ac@belgacom.net ou 081/21 62 43 - 0497/022 344
- **Inscriptions:** par mail : annet.ac@belgacom.net, celle-ci étant prises en compte par ordre d'arrivée des acomptes