

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"

Introduction à la CNV

Les dimanches 10 et 17 octobre 2021

Maison de l'Ecologie (Namur)

Les vendredi et samedi 26 et 27 novembre 2021

Pazapa (Eghezée)

Les samedi et dimanche 5 et 6 mars 2022

Maison de l'Ecologie (Namur)

Les jeudi et vendredi 8 et 9 mars 2022

Longlier (Ardennes)

Les samedi et dimanche 23 et 24 avril 2022

Longlier (Ardennes)

Les vendredi et samedi 8 et 9 juillet 2022

Pazapa (Eghezée)

Cycle long d'intégration

(Cycle indissociable de 15 journées d'intégration)

Janvier à début juillet 2022

Thébaïde – Longueville (*document d'info sur demande*)

Formation destinée aux animateurs de groupe

Co-animée avec Guy De Beusscher

(Pré-requis : 15 jours de CNV)

Les 28, 29 et 30 octobre

Thébaïde – Longueville

Journées de pratique à thème

- Pratiquer la CNV au sein du couple : samedi 21 août 2021

- Pratiquer, pratiquer, pratiquer : mardi 21 septembre (Longlier)

- Pratiquer la CNV au sein du couple : samedi 12 février 2022

- Exprimer pleinement sa colère : vendredi 11 mars 2022

- La CNV au service des responsables d'équipes : vendredi 6 mai

- Pratiquer la CNV au sein du couple : samedi et dimanche 24 et 25 juin 2022

Lieu à déterminer

Randonnée chamelière dans le désert tunisien

Du samedi 2 au samedi 9 avril 2022

Bienveillance avec soi-même et avec les autres

(document d'info sur demande)

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