

## 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**

***Maison de l'Ecologie (Namur)***

**Les samedi et dimanche 25 et 26 octobre 2025**

**ou**

**Les samedis 21 et 28 mars 2026**

**ou**

**Les samedi et dimanche 17 et 18 octobre 2026**

### **Cycle long d'intégration, niveau 1**

***(Cycle indissociable de 14 journées)***

**Du 4 février 2026 au 29 août 2026**

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

***Prérequis : avoir suivi un atelier d'Intro***

### **Cycle long d'intégration, niveau 2**

***(Cycle indissociable de 12 journées)***

**Du janvier 2026 à fin mai 2026**

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

*Prérequis : avoir suivi un cycle 1 d'intégration*

**Journées de pratique à thème**

**Explorer notre relation à la colère : date à venir**

*Prérequis : avoir suivi un atelier d'Intro (à Forville)*

**La CNV au service de notre relation de couple : 27 et 28 septembre 2025**

***Maizeret (document d'info sur demande)***

*Prérequis : avoir suivi un atelier d'Intro*

**La CNV au service de notre relation de couple : 14 et 15 février 2026**

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

**Randonnée dans le Sinai : il est temps de s'inscrire**

**Du dimanche 16 au dimanche 23 novembre 2025**

**Bienveillance avec soi-même et avec les autres**

*Pas de prérequis (document d'info sur demande)*

**Randonnée chamelière dans le désert tunisien**

**Du samedi 28 février au samedi 7 mars 2026**

**Bienveillance avec soi-même et avec les autres**

*Pas de prérequis (document d'info sur demande)*

**En pratique:**

- **Prérequis:** aucun pour les introductions – Une intro suivie avec un formateur certifié pour tous les approfondissements, le cycle long et les journées de pratique

- **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: **135 euro/jour**, \* indépendant, profession libérale, asbl et associations : **195 euro/jour**, \* entreprises et institutions: **380 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](mailto:annet.ac@belgacom.net) ou 081/21 62 43 - 0497/022 344

- **Inscriptions:** par mail : [annet.ac@belgacom.net](mailto:annet.ac@belgacom.net), celles-ci étant prises en compte par ordre d'arrivée des acomptes