

# **FORMATION aux BASES de la Communication NonViolente**

## **Un art de vivre avec soi et avec les autres**

6 JOURS d’AFFILES et INSECABLES  
Danielle Escoula, formatrice certifiée par le CNVC

### **QU’EST-CE QUE LA COMMUNICATION NONVIOLENTE ?**

La Communication NonViolente (CNV) est un processus pragmatique et efficace, qui permet à chacun d’être clair et congruent dans ses relations, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l’autre. Au sein des collectifs, cette approche favorise la coopération, soutient le dialogue et contribue à la qualité de vie en prévenant les conflits et en donnant des clés de résolutions. Grâce à des repères précis et simples, cette approche est accessible à tous et porteuse de solutions durables.

Elle a été mise au point par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie, élève et collaborateur de Carl Rogers, rédacteur de nombreux livres dont « Les mots sont des fenêtres ou bien des murs ». Elle est transmise par des formateurs certifiés du CNVC® dans une soixantaine de pays.

### **A QUI S’ADRESSE CETTE FORMATION ?**

Toute personne pour qui la communication est une de ses préoccupations.

### **QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ?**

Cette formation à la « Communication NonViolente » propose de faire l’expérience des bases en 6 jours d’affilés et insécables. Elle correspond aux 3 modules de base.

Elle vise à permettre aux stagiaires de :

#### Module 1 : Jour 1 :

- appréhender les 4 étapes du processus de la *Communication NonViolente*,
- reconnaître les obstacles à une communication fructueuse

#### Jour 2 :

- transformer un jugement moralisateur en expression de sentiments et de besoins
- savoir vérifier leur disponibilité au dialogue
- mettre en valeur ce qui contribue à leur bien-être, à la coopération

### Module 2 : Jour 3 :

- clarifier leurs besoins fondamentaux
- s'approprier les 3 formes de demandes
- s'ouvrir à différents plans d'actions

### Jour 4 :

- repérer leurs habitudes d'écoute
- savoir écouter avec empathie
- créer les conditions d'un dialogue bienveillant

### Module 3 : Jour 5 :

- dépasser un blocage ou un tiraillement en soi
- poser des actions en lien avec ce qui est important pour soi

### Jour 6 :

- poser ses limites avec bienveillance
- utiliser les 3 axes de la CNV afin d'arriver à une compréhension mutuelle et à coopérer

Notre pédagogie étant construite à partir des besoins des participants, les thèmes peuvent éventuellement être abordés dans un ordre différent.

## QUELLES SONT LES CONDITIONS D'ACCES ?

Pas de pré requis.

Possibilité de prise en charge par votre OPCO. Pas de financement par votre CPF.

## QUELLES SONT LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ?

La formation alterne entre :

- jeu pédagogique et apport théorique succinct
- démonstration
- débriefting de la démonstration avec complément d'apports sur le sens ou la méthodologie
- pratique
- débriefting de la pratique et dernier apport récapitulatif
- mouvements.

Les démarches utilisées favorisent la mémorisation et la compréhension.

Les exercices pratiques permettent aux participants de travailler sur des situations de leur vie quotidienne pour intégrer concrètement et être auteurs de leur évolution.

La formation se déroule en salle avec un paper-board et l'encadrement est assuré par la formatrice.

## QUELLES SONT LES MODALITES D'ORGANISATION ?

**Quand :** La durée totale de la formation est de 42 heures réparties en 6 journées de 7h.

**Du lundi 21 août au samedi 26 août 2023**

**Horaires :** Lundi 10h-19h30 – Possibilité d'arriver la veille à partir de 18h

Du mardi au samedi 9h30-19h

La pause déjeuner de 2h30 est prévue de 13h à 15h30

**Lieu :** Source Nature, Le Mas d'Azil (09) dans les Pyrénées Ariégeoises

Source Nature est une bulle de verdure nichée au cœur d'un domaine de 50 hectares au sein du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises, à 5 km du beau village du Mas d'Azil.

Source Nature est un lieu empreint de silence et de sérénité ce qui fait de cet endroit un écrin propice à la connexion avec une nature préservée. Au gré de vos balades sur site vous pourrez profiter du ruisseau, de la rivière, de la forêt, du point panoramique sur la chaîne des Pyrénées.



**Repas :** Il est proposé une cuisine créative végétarienne bio.

Les plats inspirés de la cuisine du monde sont colorés et savoureux. Les repas sous forme de buffet sont pris dans un bungalow ou en terrasse couverte.



**Hébergement :** dans des chambres spacieuses et lumineuses partagées à deux ou trois personnes avec des lits confortables de 90 X 200.

Les chambres ont toutes une salle de bain et toilettes écologiques privées, ainsi qu'un coin salon avec fauteuils et tables.

La décoration est sobre et soignée et toutes les chambres sont préservées des ondes wi-fi. Chacune des chambres offre une belle vue sur la forêt.



**Se rendre au lieu d'hébergement :** organisation du covoiturage notamment au départ de Toulouse (1h25 de trajet en voiture) - Lieu à 40 mn de la gare de Cazères (31220), possibilité de venir vous chercher la veille

### QUI EST LA FORMATRICE ?

#### **Danielle Escoula**

Formatrice Certifiée en Communication NonViolente,  
Formatrice et accompagnatrice en Approche et Transformation Constructives des Conflit,  
Thérapeute IR "Intelligence Relationnelle".

Depuis 2014, j'anime des formations aux bases de la CNV et des approfondissements. Ayant le goût de comprendre et transformer ce qui bloque la réalisation du potentiel de chacun, j'ai approfondis mes connaissances et soutiens aujourd'hui les individus et les collectifs.



Pour parfaire ma pratique je suis engagée dans des démarches d'intervision, de supervision et de formation continue.

### QUELLES CONDITIONS FINANCIÈRES ?

**De l'animation du stage en immersion pendant 6 jours (hors hébergement) :**

Type d'inscription	Tarif par personne	6 jours d'affilés
Particulier		575
Professionnel	Prof.libérales, Organisation < 10 salariés	1200
	Organisation > 10 salariés	2100



Pour les professionnels, salariés et indépendants, une prise en charge par votre OPCO est possible via Renaissens Consulting SAS, merci de me contacter.  
Une formation en intra est également envisageable si plusieurs personnes sont intéressées.

Pour les particuliers, ces stages ne sont pas financés par le CPF.

**De l'hébergement en pension complète :** 417€ (dont adhésion à l'association Source Nature)  
Serviette et draps fournis

Vous trouverez le bulletin d'inscription sur la page <https://www.eclorealajoie.fr/stages-cnv/> et cliquez sur le bouton « Inscription au stage d'été ».

### QUEL EST LE DISPOSITIF D'ÉVALUATION ?

Un questionnaire d'auto-évaluation est distribué en début et fin de formation de façon à ce que chacun puisse mesurer sa progression dans l'atteinte des objectifs ci-dessus.

Un questionnaire d'évaluation permet en complément d'évaluer le niveau de satisfaction des stagiaires sur le déroulé pédagogique, les conditions logistiques et la qualité des intervenants.

### OUI CONTACTER ?

Pour un échange, recevoir une convention ou de plus amples informations vous pouvez contacter:

Danielle Escoula  
22, chemin de Brioudes 31600 Muret  
06 21 46 41 55  
danielle.escoula@yahoo.fr

N°Siret : 842 073 694 00015 APE 8559A

Organisme de formation enregistré sous le n° 76 31 09498 31,  
auprès de la préfecture de la région Occitanie.