



## **ÊTRE SOI ET ENCHANTER SA VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE AVEC LA COMMUNICATION NONVIOLENTE® CYCLE D'INTRODUCTION EN 3 MODULES**

**Avec la CNV, processus développé par Marshall Rosenberg, vous expérimenterez un nouvel art de vivre en accord avec vous-même et avec les autres qui vous permettra de vivre des relations plus authentiques et plus harmonieuses.**

[Vous inscrire au cycle complet](#) vous permet de découvrir et pratiquer en profondeur la CNV pour amener de réels changements dans votre vie privée & professionnelle.

Cela permet également de créer une communauté d'apprentissage sur 3 mois et au-delà.

Pour vous soutenir dans votre intégration, vous recevez un mail après chaque module, avec des propositions d'actions à poser pour concrétiser l'Art de Vivre CNV au quotidien.

### **Introduction Module 1 : Les bases du processus et la relation à soi**

#### **Ce module vous aidera notamment à :**

- ♥ Prendre conscience des attitudes verbales qui ouvrent ou ferment votre communication
- ♥ Gérer vos émotions & clarifier ce qui se passe en vous, ce qui vous anime quand vous agissez
- ♥ Oser vous affirmer et exprimer votre point de vue sans crainte de blesser l'autre
- ♥ Faire des demandes claires en fonction de vos buts sans que ce soit vécu comme des exigences...

#### **Contenu :**

- Les postures de communication, les freins et facteurs facilitant de la communication
- Présentation des intentions et des 4 étapes du processus
- Observations > < jugements, Sentiments > < évaluations masquées
- Besoins > < stratégies, Demandes concrètes et réalisables > < exigences
- L'écoute de soi/auto-empathie, exprimer de façon authentique ce qui se passe en soi
- L'art d'exprimer des appréciations

**Théorie co-créée, exercices pratiques d'intégration et mises en situation sur des situations de votre vie personnelle, familiale ou professionnelle vous aideront à intégrer le processus. Une attention particulière sera accordée à l'écoute des ressentis corporels et à une approche ludique ; cartes au sol, marelle du processus, jeux ...**

**Quand?      Le samedi 15 et dimanche 16 novembre 2025 de 9h30 à 17h30.**

**Où?          Les Orangers asbl ; Avenue des Orangers 24 à 1150 Bruxelles.**

**Prix :        230 € particulier – Facture : 330 € pour indépendants & si votre inscription est prise en charge par une association non assujettie à la TVA – 450 € HTVA pour une organisation/entreprise assujettie à la TVA.**

**Formatrice : Anne Bruneau**, formatrice en Communication NonViolente  
certifiée du Center for NonViolent Communication. [www.annebruneau.be](http://www.annebruneau.be)  
**0472/ 735.633 – [annebruneaucnv@yahoo.fr](mailto:annebruneaucnv@yahoo.fr)**

**Pour que l'inscription soit prise en compte :**  
**Formulaire d'inscription à renvoyer au plus vite à**  
**[annebruneaucnv@yahoo.fr](mailto:annebruneaucnv@yahoo.fr)**  
**en même temps que le paiement au minimum de l'acompte**

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

EMAIL :

TEL :

GSM :

PROFESSION :

OÙ ? (Lieu de travail/Organisation) :

**Compte s'inscrire aux 3 modules**, les **inscriptions** au Cycle sont **prioritaires** :

**Module 2 (06-07/12) Oui ☐ Non ☐ et Module 3 (17-18/01/2026) Oui ☐ Non ☐**

**En cas d'inscription au Cycle, merci de payer également les acomptes  
(2X 90€) des modules 2 et 3.**

∞

- **Renvoie la fiche d'inscription et vire au minimum 90€ d'acompte** sur le compte n° **BE71 9730 6287 8969** d'Anne Bruneau avec la communication : Acompte Intro CNV1- 15 et 16/11/25.
- **Paie le solde du stage (140€) avant 30 octobre 2025** avec la communication : Solde CNV1- 15 et 16/11/25 pour assurer l'inscription définitive.
- Note que **l'envoi de la fiche constitue un engagement d'inscription.** De ce fait, en cas de désistement, l'acompte de 90€ par module restera dû (à moins que vous trouviez un remplaçant). Pour tout désistement moins de 7 jours avant le début du stage, le solde restera dû. Pensez à faire le versement du solde avant la date butoir, si vous voulez être certain.e d'avoir une place et pour faciliter mon organisation.
- **Si vous désirez une facture : 330 €** pour indépendants & si votre inscription est prise en charge par une association non assujettie à la TVA – **450 € HTVA** si votre inscription est prise en charge par une organisation/entreprise assujettie à la TVA, merci de m'envoyer les coordonnées complètes de facturation et d'**attendre la réception de la facture avant de payer.** La demande de facture et/ou signature d'une convention tient alors lieu d'engagement. En cas de désistement (à moins que vous trouviez un remplaçant), une facture de 120€/220€ par module sera envoyée et si c'est moins de 7 jours avant le début du stage, une facture du solde de la formation sera envoyée.

Merci pour votre bienveillante compréhension.

**Signature :**