



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 13 et dimanche 14 février 2027 de 9h30 à 17h30.

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

Prix : 240 € particulier – Facture : 340 € HTVA pour indépendants & si votre inscription est prise en charge par une association/petite entreprise – 450 € HTVA pour une institution/grande entreprise.

Formatrice : Anne Bruneau, formatrice en Communication NonViolente
certifiée du Center for NonViolent Communication. www.annebruneau.be
0472/ 735.633 – annebruneaucnv@yahoo.fr

Pour que l'inscription soit prise en compte :
Formulaire d'inscription à renvoyer à 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 (13-14/03/27) Oui ☐ Non ☐ et Module 3 (10-11/04/27) 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- 13 et 14/02/27.
- **Paie le solde du stage (150€) avant le 12 janvier 2027** avec la communication : Solde CNV1- 13 et 14/02/27 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 : 340 € HTVA** pour indépendants & si votre inscription est prise en charge par une association ou une petite entreprise – **450 € HTVA** si votre inscription est prise en charge par une institution/grande entreprise. Merci de m'envoyer les coordonnées complètes de facturation et d'**attendre la réception de la facture avant de payer.** La fiche d'inscription, 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 :