

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

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

6 JOURS d’AFFILES et INSECABLES en RESIDENTIEL  
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 au stagiaire de :

- appréhender les 4 étapes du processus de la *Communication NonViolente*,
- reconnaître les obstacles à une communication fructueuse
- transformer un jugement moralisateur en expression de sentiments et de besoins
- vérifier sa disponibilité au dialogue
- clarifier ce qui est important pour soi dans une situation de tension
- clarifier ses besoins fondamentaux
- s’approprier les 3 formes de demandes
- s’ouvrir à différents plans d’actions
- repérer ses habitudes d’écoute

- écouter avec empathie
- créer les conditions d'un dialogue bienveillant
- apprendre de ses blocages
- dépasser un blocage ou un tiraillement en soi
- poser des actions en lien avec ce qui est important pour soi
- 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.

Date limite d'inscription : 8 jours avant le démarrage de la formation.

### 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 MODALITÉS D'ORGANISATION ?

**Quand** : La durée totale de la formation est de **42 heures**.

**Lundi 05 août au samedi 10 août 2024**

**Accueil le dimanche 04 entre 18h et 18h30 – Départ le samedi 10 à 11h**

**Horaires** : Lundi à vendredi 09h-13h et 15h30-19h30 – Samedi 09h-11h

**Lieu** : Gîte de Brassacou, Route de Saint Raymond à Pamiers (09) – 15mn de Pamiers, 1h de Toulouse

Le gîte de Brassacou est au cœur de 100 hectares comprenant des espaces d'intérêts écologiques préservés et des sentiers le long de la rivière, de la prairie, au travers d'une grande forêt, des landes et d'une falaise d'argile. Il dispose d'une plage privé en bord de rivière.



**Repas :** Le midi nous bénéficierons d'une cuisine végétarienne bio à 16€ le repas. Il vous est demandé d'apporter vos petits déjeuner et vos repas du soir. Un hypermarché se trouve à 2,7 km. Des légumes du potager de la ferme pourront être achetés.

**Hébergement :** 6 chambres spacieuses sont à notre disposition, elles sont partagées à deux, trois ou quatre personnes avec chacune leur salle de bain.

**Se rendre au lieu d'hébergement :** organisation du covoiturage notamment au départ de Toulouse (50 mn de trajet en voiture) - Lieu à 3 km de la gare de Pamiers (09100), possibilité de venir vous y chercher.

## **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 approfondi 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 ?**

## L'animation du stage en immersion pendant 6 jours (hors hébergement) :

Type d'inscription	Tarif par personne	6 jours d'affilés
Particulier		630
Professionnel	Prof.libérales, Organisation<10 salariés	1200
	Organisation>10 salariés	1800

Pour les professionnels, salariés et indépendants, une prise en charge par votre OPCO est possible via Renaissens Consulting SAS, merci de me contacter.

Pour les particuliers, cette formation n'est pas financée par le CPF.

**L'hébergement et repas du midi : 290€** - Le prix sera revu à la baisse au-delà de 10 personnes.  
Serviette et draps à apporter – Possibilité de location : Draps et taie 10€, Serviette 4€

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'EVALUATION ?

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.

---

---

TAUX DE SATISFACTION GLOBALE	2023	96%
------------------------------	------	-----

Nombre de personnes formées	2023	70
-----------------------------	------	----