

Lyon du 6 au 11 août 2018

### POUR QUI ?

Cette formation s'adresse à vous si vous souhaitez développer des relations humaines constructives et instaurer un dialogue fructueux avec :

- vous-même (les différentes parties à l'intérieur de vous)
- votre partenaire au sein de votre couple
- vos enfants, vos parents
- vos amis, vos proches
- vos collègues de travail
- votre patron, vos employés
- vos professeurs, vos élèves
- vos clients
- ...

### PROGRAMME des 6 jours

- Se relier à l'intention de la CNV
- La communication en quatre temps : introduction au processus CNV
- Les différenciations-clés de base
- L'attention : les ingrédients de la communication qui coupe et ceux de la communication qui ouvre
- Clarifier ce qui se passe en nous : auto-empathie. Pratiquer
- Découvrir, pratiquer et perfectionner l'écoute empathique
- Développer la clarté dans l'expression et la clarté dans les demandes
- Quatre façons d'entendre un message difficile
- Exprimer de la gratitude et des appréciations avec authenticité
- La danse du dialogue
- Le rythme dans la dialogue
- Exprimer et entendre un « non »
- Le mécanisme de la colère

### Objectifs

- Prendre conscience de ce qui coupe la communication et ce qui la facilite
- Clarifier ce que nous vivons, notamment les enjeux ou besoins, et établir nos priorités parmi eux
- Etre en lien avec nos aspirations profondes et nos valeurs
- Apprendre à nous positionner et nous exprimer clairement dans une relation sans jugements ni exigences
- Développer nos qualités d'écoute empathique et comprendre les motivations individuelles
- Développer notre responsabilité
- Pratiquer le dialogue et trouver des accords gagnant-gagnant pour surmonter les obstacles
- Favoriser la coopération et la confiance

### QU'EST-CE QUE LA CNV ?

La CNV invite à développer de nouveaux réflexes relationnels en reconsidérant notre façon de nous exprimer, d'écouter et d'entrer en relation. Dans les situations peu satisfaisantes ou de blocage, elle propose un processus pour identifier les obstacles à la communication, maintenir un dialogue ouvert et découvrir que les solutions aux divergences et aux conflits émergent de la qualité du dialogue et de la sincérité de l'intention.

### FORMATEUR



Jean-Luc Sost  
Certifié par le CNVC

**Pédagogie** La pédagogie proposée est basée sur la pratique, à l'aide d'exercices et de jeux de rôle en groupe et sous-groupes. Elle est complétée par des apports théoriques.

**Tarifs** Particuliers : 666 €  
TPE, indépendants & assoc. < 10 salariés : 1.050 €

**Lieu** Lyon

**Horaires** 9h - 12h30 et 14h - 17h30

**Contact** [jlkost@apartirdemaintenant.com](mailto:jlkost@apartirdemaintenant.com)  
tel : 06 33 60 46 80  
[www.apartirdemaintenant.com](http://www.apartirdemaintenant.com)



# BULLETIN D'INSCRIPTION - Modules 1, 2 & 3 regroupés

Merci de compléter ce bulletin et de le renvoyer accompagné d'un chèque du montant des arrhes à l'adresse :

« A partir de maintenant » 7 rue de l'oiseau blanc – 69005 LYON

Prénom :	Nom :
Adresse postale :	
Code postal :	Ville :
Téléphone :	Email :

## Je m'inscris aux Modules 1, 2 & 3 d'introduction à la CNV, session de :

Nice du 16 au 21 juillet 2018     Nice du 20 au 25 août 2018     Lyon du 6 au 11 août 2018

## Formation effectuée :

- Dans le cadre d'un plan de formation
- A titre individuel et vise à apporter un plus dans mon activité professionnelle actuelle ou future
- A titre individuel et s'appliquera uniquement dans ma vie personnelle
- Formation prise en charge par un organisme de financement de la formation (OPCA)

Si vous demandez une convention de formation :

- Nom de l'organisation :
- Forme juridique de l'organisation :
- Ma fonction dans l'organisation :
- Adresse postale de l'organisation :
- Nom et fonction de la personne qui signera la convention :
- Email du signataire de la convention ou du responsable :

	Entreprises, organisations & institutions	TPE, indépendants & associations < 10 salariés	Particuliers
Tarifs stage CNV de 6 jours	2.550 €	1.050 €	666 €
Arrhes à l'inscription*	1.000 €	500 €	300 €

\*Arrhes par chèque à l'ordre de « A partir de maintenant » - le chèque n'est pas encaissé avant le stage

<b>Signature du participant</b>	<b>Cachet de l'entreprise et signature</b>
---------------------------------	--

## Informations concernant « A partir de maintenant »

SAS au capital de 2.000€ inscrite au RCS de Lyon - SIRET 80521761900024 - Datadock n° 0019364

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 82691409769 auprès de la préfecture Auvergne-Rhône-Alpes

Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée des chèques d'arrhes de réservation et/ou conventions signées, dans la limite des places disponibles. En cas de stage complet, vous serez prévenu(e) dès réception de votre inscription et votre chèque vous sera restitué à l'adresse communiquée par vous ci-dessus.

Nous nous réservons la possibilité de reporter ou d'annuler la formation si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant.

Nos tarifs sont ceux pratiqués par les formateurs certifiés du réseau français. Plus d'infos sur [www.cnvformations.fr](http://www.cnvformations.fr)

Contact : Jean-Luc Sost - email : [jsost@apartirdemaintenant.com](mailto:jsost@apartirdemaintenant.com) - Tel : 06 33 60 46 80 - [www.apartirdemaintenant.com](http://www.apartirdemaintenant.com)