



Marie Narjoux

Médiation

Communication consciente

Ateliers parents

☎ 07 62 14 32 02

✉ marienarjoux.pro@zaclys.com

🌐 www.marienarjoux.fr

Programme

Initiation à la communication consciente

(v2026-01)

1/ Présentation de la formation

- **Type de formation** : la formation propose une initiation à la communication consciente
- **Public concerné** : tout public à partir de 18 ans
- **Nombre de participants** : 12 participant.e.s maximum
- **Pré-requis** : aucun
- **Nom du formateur/formatrice** : Marie Narjoux, formatrice et médiatrice CNV
(CV disponible sur marienarjoux.fr)
- **Durée de la formation** : 2 jours, de 9h30 à 18h, soit 14 heures de formation.
- **Tarif** : (TVA non applicable)
 - particuliers: participation libre et consciente
 - professions libérales, associations de moins de 10 salariés, TPE: 330€ HT
 - entreprises, institutions: 600€ HT
- **Positionnement** : au démarrage de la formation, les stagiaires sont invité.es à répondre à un questionnaire pour évaluer leurs attentes (recueil de besoins), leurs compétences et leurs éventuelles difficultés sur la communication interpersonnelle
- **Mode d'organisation pédagogique** : présentiel
- **Accessibilité** : Si la formation se déroule au bureau de la formatrice, celui-ci n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite. La location d'un lieu accessible aux PMR est possible sur demande. Pour toute demande en lien avec l'accessibilité, merci d'écrire à marienarjoux.pro@zaclys.net

- **Organisation logistique** : le lieu de formation est une maison de ville comprenant au rez-de-chaussée une entrée, un espace cuisine équipée (frigo, micro-onde, plaques), un séjour, à l'étage 2 pièces, une salle de bain, un WC indépendant. Vous pourrez profiter de la terrasse et d'un jardin. Pas d'hébergement sur place.
- **Modalités et délais d'accès** : L'inscription est réputée acquise lorsque les conventions et devis ont été signés par toutes les parties. Les délais d'accès à l'action sont à planifier ensemble et peuvent être immédiats après signatures des contrats et devis. Pour plus d'informations se référer au CGV disponible sur marienarjoux.fr.

116 formés.es

94% de réussite

100% de satisfaction

2/ Objectifs de la formation :

Objectif général

→ Découvrir une manière différente de communiquer pour vivre plus de douceur avec soi et avec les autres.

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Prendre conscience de notre manière habituelle de communiquer
- Distinguer les paradigmes du chacal et de la girafe
- Nommer et pratiquer les 4 étapes du processus CNV
- Identifier et Distinguer les notions de besoins et de stratégies
- Accueillir ses émotions et ses besoins (connexion à soi)
- Pratiquer l'écoute empathique de soi et de l'autre

3/ Contenu

Jour 1 : « Vive les chacals! »	• Intentions et cadre de vie du groupe • La CNV, plus qu'une méthode, un art de vivre • Besoins et Stratégies • Présentation du chacal - Comment et pourquoi célébrer nos chacals ? • Les 4 façons de recevoir un message
Jour 2 : « (Re)sentir les émotions et l'empathie »	• Apprivoiser les émotions - Sentir, comprendre, identifier, les distinguer des évaluations masquées. • Sentir l'empathie - Comment aime-t-on être écouté ? Quels sont les obstacles à l'écoute ?

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Les écueils de la CNV• Célébration et clôture |
|--|--|

4/ Moyens et méthodes pédagogiques

-Supports :

- Papers pédagogiques
- *Cartes
- *Marionnettes

-Apports théoriques, notamment en Communication NonViolente (CNV) et sur le conflit

-Écoute empathique

-Témoignages

-Mises en situation

-Jeux de rôle

5/ Moyens techniques

Salle sans table avec paperboard, feutres, chaises en nombre suffisant

6/ Moyens et méthodes d'évaluation

- Feuille de présence

- Questionnaire de satisfaction et d'évaluation à chaud

- Évaluation à froid à 3 mois de la formation (formulaire en ligne)

7/ Modalités de validation de fin de formation

- Remise d'une attestation de fin de formation
- Suivi post-formation, 3 mois après : formulaire d'évaluation à froid questionnant notamment sur l'utilisation au quotidien des outils et pratiques acquis pendant la formation

8/ Contact

Marie Narjoux – marienarjoux.pro@zaclys.net – 07 62 14 32 02 – www.marienarjoux.fr

9/ Moyens d'encadrement

La formation sera assurée par Marie Narjoux, médiatrice CNV et formatrice en communication consciente. Celle-ci accompagne couramment des groupes dans la découverte de la CNV, dans un contexte personnel ou professionnel.

