



Marie Narjoux

Médiation

Communication consciente

Ateliers parents

☎ 07 62 14 32 02

✉ [marienarjoux.pro@zaclys.com](mailto:marienarjoux.pro@zaclys.com)

🌐 [www.marienarjoux.fr](http://www.marienarjoux.fr)

# Programme

## Intégration de la communication consciente II : la pratique du dialogue (v2025-02)

### 1/ Présentation de la formation

- **Type de formation** : la formation propose un approfondissement à la communication consciente
- **Public concerné** : Tout public, à partir de 18 ans.
- **Nombre de participants** : 12 participant.e.s maximum
- **Pré-requis** : avoir participé au stage « Initiation à la Communication consciente » ou avoir fait au moins un module de Communication Non-Violente
- **Nom du formateur/formatrice** : Marie Narjoux, formatrice et médiatrice CNV (CV disponible sur [marienarjoux.fr](http://marienarjoux.fr))
- **Durée de la formation** : 2 jours, de **9h30 à 18h**, soit **14 heures** de formation.
- Tarif :
  - particuliers: participation libre et consciente
  - professions libérales, associations de moins de 10 salariés, TPE: 330€ HT (TVA non applicable)
  - entreprises, institutions: 600€ HT (TVA non applicable)
- **Positionnement** : en amont de la formation, les stagiaires sont questionné.es sur leurs attentes (recueil de besoins), leurs compétences et leurs éventuelles difficultés.
- **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](mailto: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](http://marienarjoux.fr).

## 2/ Objectifs de la formation :

### *Objectif général*

→ Approfondir ses capacités à communiquer et pratiquer le dialogue, y compris dans des situations difficiles.

### *Objectifs opérationnels :*

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

- distinguer auto-empathie, écoute empathique et expression authentique
- pratiquer le processus CNV dans l'auto-empathie, dans l'écoute empathique et dans l'expression authentique
- repérer où j'en suis de ma capacité à dialoguer
- être en capacité de poser des limites de manière authentique en préservant la relation (dire non en girafe, proposer stop dans le dialogue)
- approfondir l'écoute empathique : apprendre à recevoir un « non » - (les histoires que je me raconte quand je reçois un non)
- définir ce que sont deuil et célébration en CNV
- décrire le processus de la gratitude en CNV
- expérimenter la gratitude

## 3/ Contenu pédagogique

Jour 1 : pratique du dialogue authentique pour prendre sa place dans la relation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intentions et cadre de vie du groupe</li><li>• Revoir les 3 postures du dialogue</li><li>• Expérimenter le dialogue authentique</li><li>• Poser mes limites en prenant soin de la relation</li></ul>
Jour 2 : approfondissement de l'écoute et pratique de la gratitude	<ul style="list-style-type: none"><li>• Accueillir les limites de l'autre</li><li>• Deuil, célébration en CNV</li><li>• La gratitude en CNV</li></ul>

## 4/ Moyens et méthodes pédagogiques

-Supports :

- \* paperboards
- \* marionnettes

- \* carte émotions/besoins
- \* fiches de consigne
- \* images pédagogiques

- Écoute empathique en groupe (menée par la formatrice)
- Méthode affirmative (Apports théoriques)
- Méthode expérientielle (Témoignages)
- Méthode active (Mises en situation)
- Méthode interrogative (Partage des expériences vécues pendant les pratiques)

## 5/ Moyens techniques

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

## 6/ Moyens et méthodes d'évaluation

- Évaluation à chaud à la fin de l'action de formation
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- 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 : formulaire d'évaluation à froid questionnant notamment sur l'utilisation des outils et pratiques acquis pendant la formation dans un cadre professionnel

## 8/ Contact

Marie Narjoux – marienarjoux.pro@zaclys.net – 07 62 14 32 02 – [www.marienarjoux.fr](http://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 Communication Non-Violente, dans un contexte personnel ou professionnel.