



Marie Narjoux

Médiation

Communication consciente

Ateliers parents

☎ 07 62 14 32 02

✉ marienarjoux.pro@zaclys.com

🌐 www.marienarjoux.fr

Programme

Intégration de la communication consciente : l'ouverture au dialogue

(v2026-01)

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 NonViolente
- **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** :
 - 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
- **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.

2/ Objectifs de la formation :

Objectif général

→ Pratiquer une manière différente de communiquer pour vivre plus de douceur avec soi et avec les autres, dans l'ouverture au dialogue

Objectifs opérationnels :

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

- définir les caractéristiques de la demande
- définir les 3 types de demandes
- expérimenter la demande CNV a soi et a l'autre
- pratiquer l'écoute avec reformulation
- identifier l'écoute empathique par rapport a d'autres postures dans le dialogue
- s'exprimer de manière authentique

3/ Contenu

Jour 1 : pratiquer l'écoute et découvrir la demande	• Intentions et cadre de vie du groupe • Approfondissement de l'auto-empathie et de l'écoute empathique • Les freins à la demande • Définition et caractéristiques de la demande CNV • Formuler des demandes
Jour 2 : approfondir la demande et initier le dialogue	• Approfondissement de la posture d'écoute – reformulation – différentes stratégies d'écoute • Expérimenter la posture girafe dans le dialogue • Expérimenter la fluidité du dialogue authentique

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

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.