



Collectif Amiénois pour une
Communication Non Violente



Béatrix PIEDTENU
Formatrice Certifiée
en Communication NonViolente

MODULE D'APPROFONDISSEMENT
EN COMMUNICATION NONVIOLENTE
CO-ORGANISÉ PAR LE COLLECTIF CNV AMIENS ET LA
FORMATRICE BEATRIX PIEDTENU

**« La médiation des parts de soi au
service de mon positionnement »**

Animé par **Béatrix PIEDTENU**
Formatrice certifiée en Communication NonViolente

Du samedi 19 au lundi 21 octobre 2024

Contexte :

Il vous arrive, dans vos différentes fonctions, d'être tiraillé.e, divisé.e, partagé.e. Vous aimeriez faire un choix précis, prendre une décision claire. Cela vous soulagerait.

Vous faites un pas en avant et peu de temps après, vous le remettez en question. Vous balancez. Cela peut durer. Vous vous en voulez de vous voir ainsi indécis.e.

Ce n'est pas la première fois. Cela se répète et vous êtes fatigué.e

Cela vous arrive dans votre activité de bénévole, dans le champ professionnel : exprimer un inconfort à un collègue, à son responsable, exprimer un désaccord, une tension, peut être quitter un poste, une organisation. Les raisons peuvent être multiples. Et elles touchent enfin tous les champs de la relation et de nos relations : engagement citoyen, famille, couple, amitié, etc....

Un module de 3 jours vous est proposé pour expérimenter le pouvoir clarifiant et apaisant de la CNV dans la prise en compte de différentes parts en tension, en polarité à l'intérieur de nous-même, et leur transformation.

N'ayant pas appris à s'entendre, ces différentes parts peuvent être source de rapports de force et se répétant de difficultés à vivre au quotidien.

Objectifs pédagogiques :

Il s'agira d'être capable de :

- Repérer, différencier et ainsi identifier les parts de soi en tension par l'écoute du dialogue intérieur
- Écouter chacune des parts avec empathie
- Clarifier les besoins de chacune des parts
- Mettre en place le processus de médiation entre ces parts
- Apprendre le processus de médiation et le mettre en œuvre
- Exercer son médiateur intérieur avec le processus CNV
- Développer une écologie intérieure en faisant émerger des accords au service des besoins de chacune des parts
- Expérimenter la posture de médiateur

Contenu :

- Pratique de l'auto-empathie et de l'empathie pour identifier les différentes parts de soi en tension
- Pratique du questionnement pour clarifier la problématique intérieure
- Pratique de la reformulation miroir, de la reformulation synthèse
- Écoute empathique de chacune des parts pour faire émerger les besoins
- Apprentissage par la mise en pratique du processus de médiation
- Conduite de la négociation pour trouver un ou des accords
- Expérimentation des différentes postures : parts de soi, médiateurs

Méthodes pédagogiques :

Ce module est essentiellement basé sur de la pratique où chaque participant endossera plusieurs fonctions : chacune des parts et la posture de médiateur. Il s'agit donc d'être volontaire pour favoriser ses propres apprentissages et ceux de ses collègues.

La pratique se fait à partir de ce que chacun vit. Les exemples ne sont pas fictifs.

Ces apprentissages se feront par petits groupes de trois qui pourront changer de configuration après chaque médiation.

A chaque étape du processus de médiation, la formatrice en fera la démonstration en temps réel, sous le regard des participants.

Les apports théoriques et les partages sur les apprentissages se font en grand groupe

Prérequis : avoir participé au minimum au trois modules de base de la CNV (modules 1, 2 et 3 généralistes ou spécialisés). La participation préalable aux modules d'approfondissement sur l'empathie et l'auto-empathie est également conseillée (mais pas obligatoire).

Tarifs : En fonction de vos revenus, choisissez entre 3 tarifs

Tarif mini : 270€ pour les trois jours (90€ / jour)

Tarif réduit : 330€ (110€/jour).

Tarif plein : 390€ les trois jours (130€/jour)

Paiement par chèque à l'ordre de Béatrix Piedtenu. Possibilité de payer en 3 fois (indiquer au dos des chèques, les dates échelonnées de votre choix). Le ou les chèques seront encaissés après la formation. Au-delà d'un échelonnement de trois mois, et/ou si les tarifs sont encore trop élevés pour vous (RSA), contacter la formatrice Beatrix Piedtenu à beatrice-piedtenu@wanadoo.fr

En plus du coût de la formation, une adhésion au Collectif en cours de validité est obligatoire (tarif à prix libre). Possibilité d'adhérer en ligne sur le site www.cnvamiens.org, rubrique le Collectif f> adhérer au Collectif.

Lieu et horaires : du samedi 19 au lundi 21 octobre 2024, de 9h à 17h à la BAO, 419 rue de Verdun à Amiens.

Informations complémentaires

- Sur le contenu pédagogique: écrire à la formatrice à beatrice-piedtenu@wanadoo.fr
- Sur l'organisation pratique (inscription, paiement...): contacter Laure à berbinau.laure@orange.fr

Conditions et annulation : pour avoir lieu, la formation requiert un minimum de 9 personnes inscrites. Au-delà de 12 inscriptions, les personnes seront inscrites sur liste d'attente. En cas d'annulation de la formation de la part du Collectif ou de la formatrice, vos chèques ne seront pas encaissés et seront détruits. La totalité de l'inscription est due en cas de désistement à moins de 15 jours du début du stage, sauf si une personne de la liste d'attente remplace la personne qui se désiste.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

À renvoyer par mail à berbineau.laure@orange.fr ou par courrier à Laure Berbineau, 52 rue Mirlandaise, 60210 Sarcus. Chèques à envoyer à la même adresse.

NOM : _____

PRENOM : _____

Tél : _____

E-mail : _____

Adresse : _____

Pays : _____

Modules de CNV effectués > préciser avec quel(le) formateur ou formatrice.

Tarif et modalités de paiement choisis (1, 2 ou 3 chèques) :

Je suis déjà adhérent ou adhérente au Collectif CNV Amiens : OUI NON

Si non, adhésion à prendre au plus tard le 1^{er} jour de la formation (adhésion en ligne ou bulletin à télécharger sur notre site web)

Etes-vous d'accord pour communiquer votre e-mail aux autres participants ? OUI NON

DATE suivie de la mention « lu et approuvé »

SIGNATURE