



Caroline  
Doublet

et



**vous propose une formation à NANTES de  
COMMUNICATION BIENVEILLANTE  
3 modules de 2 jours**

**le week-end en novembre 2018, février et avril 2019  
ou en semaine (vacances scolaires)  
en octobre 2018, février et mars 2019**

Cette formation est **librement inspirée du processus de Communication Non Violente®** créé par Marshall Rosenberg et enrichie des compétences des intervenants en expression non verbale. Cette **formation originale et novatrice** permet d'intégrer le processus via différentes formes d'intelligences : **verbale, visuelle, corporelle (kinesthésique), intra et interpersonnelle.**



**POURQUOI ?**

Communiquer avec bienveillance, c'est s'offrir la possibilité de mieux se connaître, se respecter soi-même et respecter l'autre. La communication bienveillante permet de développer la capacité d'écoute et d'empathie, d'apprendre à poser des limites dans un respect mutuel, faire de la place à la coopération dans la relation et apprendre à préserver son énergie sur le long terme.

**Tout cela permet d'améliorer nos relations amoureuses, familiales, amicales, professionnelles...**

**OÙ ?** Dans des lieux calmes avec jardin soit en semaine à Nantes Nord (tramway ligne 2 - Bus C2 et 59, bus 20, bus 86 et 96) ou le week-end au pied du pont de Cheviré avec vue sur la Loire (Ligne 81 ou Ligne E1 direction Indre Couëron) - Possibilité de manger sur place.

**COMMENT ?** Notre approche est basée sur l'expérimentation pratique, l'appropriation des ressentis émotionnels et corporels, les fondements de la CNV : accueil, bienveillance, présence, confiance et reconnaissance. Un soin particulier est apporté au rythme de la formation qui s'adapte aux besoins du groupe. Nous vous apportons une empathie globale, intégrons et respectons vos besoins.

Pendant cette formation, nous aborderons les thématiques suivantes :

**La relation à soi - l'auto-empathie :** écouter, accueillir et verbaliser.

**La relation à l'autre :** l'écoute de l'autre - l'empathie - la demande - l'expression de la reconnaissance et de la gratitude.

**Le dialogue :** entrer dans une communication vivante et interactive en intégrant l'écoute de soi, l'écoute de l'autre. Trouver des modes de communication créatifs bienveillants pour soi et pour son entourage.

## **QUAND ?**

### **En semaine pendant les vacances scolaires :**

1er module - possibilité d'une nouvelle cession (nous contacter) - 2ème module - 14 et 15 février 2019 - 3ème module - 8 et 9 avril 2019.

### **Le week-end :**

1er module - 17 et 18 novembre 2018 - 2ème module - 2 et 3 février 2019 - 3ème module - 27 et 28 avril 2019

**DUREE ?** 6 journées de 7 heures - 9h00 (accueil dès 8h45) à 12h30 et 14h à 17h30

## **AVEC QUI ?**

**Anne Rivalland :** formée à la Communication Non Violente depuis 2006 et à sa transmission depuis 2011 auprès de Jean-Philippe Faure, elle intervient régulièrement auprès des professionnels du secteur médico-social ainsi qu'auprès de structures qui soutiennent la famille et la parentalité. Elle a été enseignante et chercheuse en sciences de l'éducation et actuellement elle se forme au métier d'aide-soignante.

**Caroline Doublet :** formée à la communication non violente depuis 2006, elle intervient tant auprès des particuliers que des professionnels et des enfants. Elle est également professeur de biodanza ce qui lui permet d'offrir une large palette d'expérimentations permettant d'être à l'écoute du corps, de ses sensations et de ses émotions.

**Simon Heckmann :** formé à la communication non violente depuis de nombreuses années, il co-anime des stages et des ateliers de pratique sur la région nantaise. Il sera présent pour soutenir les expérimentations, apporter son expérience et sa pratique.

## **COMBIEN ?**

495 € la formation pour les particuliers (165 € le module) et 1320 € pour les entreprises (440 € le module). Possibilité d'échelonner votre paiement. 80 € d'acompte à l'inscription (non encaissé si annulation au moins 15 jours avant le stage). 20 % de réduction pour les demandeurs d'emploi, étudiants et titulaires de la carte blanche.

L'association SPIRALE NANTES est un organisme de formation enregistré sous le numéro 52440820544 auprès du Préfet de Région des PAYS-DE-LA-LOIRE.

**RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS auprès de Caroline DOUBLET**  
[asso.spirale.nantes@gmail.com](mailto:asso.spirale.nantes@gmail.com) et 06 27 07 29 72