

Bulletin inscription la colère

## **FORMATION A LA COMMUNICATION NON VIOLENTE**

**« COMMUNIQUER AUTREMENT »**

*dans le respect de soi et des autres*



### **« La colère, une énergie au service de la relation »**

**Animé par : Marie Loison, Formatrice certifiée par le CNVC**  
**marie.aerium@gmail.com 06 62 28 82 13**

**Dates du stage désiré :**

**Horaires : 9H00-17H30**

**Lieu : Valras-Plage**

#### **Contenu:**

- Exprimer pleinement sa colère: être authentique dans le respect mutuel
- Oser aller voir tous ses jugements sur soi et ou sur l'autre afin de les traduire en sentiments et besoins
- Apprendre à décrypter ses pensées pour les désactiver
- Prendre appui sur ses sensations corporelles pour accompagner pleinement la colère
- Les différenciations clés: cause/stimulus
- Faire face à la colère de l'autre ou comment choisir la manière de recevoir un message difficile
- Approfondir l'auto-empathie

Marie Loison, formatrice certifiée du CNVC en Communication NonViolente  
[marie.aerium@gmail.com](mailto:marie.aerium@gmail.com) 0662288213 <https://www.marie-loison-coaching-de-l-etre.com/>  
<https://www.cnvlanguedoc.fr/calendrier-des-stages/> <https://www.cnvformations.fr/>

### Déroulement du stage

Alternance d'exercices en groupe ou à deux, de jeux de rôles, d'échanges collectifs et d'apports théoriques. Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

### Inscription et règlement :

Veillez envoyer le bulletin d'inscription ci-dessous accompagné de **vos chèques d'arrhes de 100€ (à l'ordre de Marie Loison)**.

### Marie Loison, 8 bis impasse du Pescadou 34410 Sérignan

Votre inscription sera confirmée par mail à réception de votre règlement.

Merci de remplir ces champs.. 😊

Je suis un particulier qui paie ma formation et cette formation m'apporte un 'plus' dans ma vie personnelle, dans mon activité professionnelle actuelle ou future, ou dans mon activité de bénévole.

Je verse un chèque de 100 € à l'ordre de Marie Loison , ou je fais un virement ( rib sur votre demande) qui vaut réservation (Montant dû après le délai de rétractation de 10 jours prévus par la loi). Le tarif «particuliers» s'applique ici.

- Nom, Prénoms :
- Adresse :
- Tel et Mail :

### **le module de 2 jours = 220 € TTC**

**Annulation** : Au-delà du délai de rétractation de 10 jours prévu par la loi , si par suite de force majeure dûment reconnue (avec preuve officielle écrite), le participant est empêché d'assister au stage, tout désistement implique de s'acquitter d'une facture d'un montant de 100 euros. Celle-ci correspond aux frais administratifs engagés. Le chèque de réservation gardé en dépôt et valant réservation est alors encaissé au titre de l'acquittement de ladite facture.

### **Autrement la totalité de la somme reste due.**

En cas d'annulation de la formation de notre fait, vos arrhes vous seront remboursées

**Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.**