*« La CNV intègre des concepts connus depuis des siècles dans les domaines de la conscience, du langage, de la communication et de l'utilisation du pouvoir. Ces concepts nous permettent de préserver et de cultiver la bienveillance envers nous-même et les autres en toutes situations, même très éprouvantes de conflit ou de guerre » -- Marshall B. Rosenberg*

# CNV Luxembourg, 2017-2018

## Description des stages en Communication NonViolente

*Chacun des stages proposés vous permet de vous initier aux **bases de la CNV** et d'approfondir vos compétences sur des **thématiques-clé** dans vos domaines de prédilection tels que le couple, la famille, l'éducation, l'entreprise, ou des thèmes encore tabous tels que l'argent, les addictions …*

*Le **cursus** du module 1 à 7 aura lieu au **Luxembourg** et sera animé par Farrah Baut-Carlier. Le groupe sera accompagné d'un ou plusieurs assistants en cours de formation. Un équilibre entre apports théoriques, échanges, exercices pratiques et mouvements favorise une **intégration** respectueuse du **rythme** et des styles d'**apprentissage** de chacun.*

***Farrah Baut-Carlier***
*Formatrice en Communication NonViolente, Certifiée auprès du CNVC ( Center for nonviolent Communication, USA)*

www.giraffarrah.eu

MENU


**ETE 2017**

**Retraite holistique CNV, Yoga & more**
Juillet 2017 page 1

**Stage intensif européen - European Intensive Course**
Août 2017 page 2

**CURSUS**

Module 1 page 3
Découvrir la Communication NonViolente
Septembre 2017

Module 2 page 4
S'ouvrir au dialogue - empathie et auto-empathie
Octobre 2017

Module 3 page 5
Entendre et dire non
Novembre 2017

Module 4 page 6
Colère, honte et culpabilité
Décembre 2017

Module 5 page 7
Croyances et dialogues des parts
Janvier 2018

Module 6 page 8
CNV et addictions
Février 2018

Module 7 page 9
CNV et relation à l'argent
Mai 2018

**ETE 2017**

# Retraite holistique CNV, Yoga & more

Intervenantes : Farrah Baut-Carlier, Iza Viola, Ilona de Haas, Isabelle Versé

**L'association Rézonance** me fait la joie de prendre part à un magnifique voyage intérieur cet été. Pendant cinq jours, en pleine nature, nous vous proposons en alternance des ateliers de **méditation**, de **yoga**, de **Communication NonViolente**, de **cuisine holistique** avec une dimension nutrition, ainsi que deux soirées où l'on découvrira la force vibratoire de **bols chantants**. Les journées se dérouleront à partir de 8h pour se clôturer vers 21h30, avec des pauses et deux repas complets offerts dans la journée.

La participation à tous les ateliers est évidemment facultative et nous sommes ouvertes à la co-création ensemble avec nos participants, nous permettant ainsi de continuellement nous réorienter dans nos ateliers en fonction des chemins empruntés pendant le courant de la retraite. Aucun niveau de base n'est nécessaire dans aucune des disciplines, et nos ateliers seront tous aussi pertinents pour les explorateurs novices que les aventuriers plus chevronnés.

**Dates : du 2 au 7 juillet 2017, Homezée, Belgique**

**Tarifs : 1150 € tout compris** (hébergement, nourriture, ateliers)
**Early birds : 975 €** pour les inscriptions ***avant le 31 mai*.**

**>> RESERVEZ VOTRE PLACE <<**

**Pour en savoir plus sur ce projet et les intervenantes, rdv sur le site de REZONANCE**



GirafFarrah Formations - CNV Luxembourg L-6995 Rameldange Email: contact@giraffarrah.eu
Site web: www.giraffarrah.eu Téléphone (+352) 691348540 R.C.S. A39084 T.V.A. LU25347200

ETE 2017

# Stage intensif européen en CNV – NVC European Intensive Course

Frank Gaschler (Allemagne)

Irmtraud Kauschat (Allemagne)

Klaus Karstädt (Allemagne)

Louise Romain (France)

Godfrey Spencer (France)

Farrah Baut-Carlier (Luxembourg)

Nous vous invitons à vivre la CNV ensemble pour contribuer à un mode de vie pacifique sur Terre.

Nous sommes six formateurs certifiés auprès du CNVC, passionnés d'explorer avec vous comment développer une communauté qui s'étendra bien au-delà des 9 jours passés ensemble. Et nous sommes enthousiastes à l'idée de créer ensemble un espace sécurisé dans lequel chacun et chacune pourra puiser de l'énergie et intégrer des compétences plus rapidement et profondément dans sa vie quotidienne. Les ateliers seront

**Dates : du 4 au 13 Août 2017, à Montolieu, France**

**Pour en savoir plus sur les intervenants, le lieu, le prix et pour réserver votre place, rdv sur le site de PEACE FACTORY : ICI**



GirafFarrah Formations - CNV Luxembourg L-6995 Rameldange Email: contact@giraffarrah.eu
Site web: www.giraffarrah.eu Téléphone (+352) 691348540 R.C.S. A39084 T.V.A. LU25347200

CURSUS 2017-2018

# Module 1 – Découvrir la Communication NonViolente

*pré-requis : aucun*

Présentation du processus.

Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous.

Observations / jugements; sentiments / évaluations.

Besoins / stratégies; demandes / exigences.

Les quatre manières de recevoir un message.

Exprimer un remerciement.

Ce premier module est consacré à notre relation avec nous-même. Au-delà de la présentation théorique, nous explorerons :

- ✓ comment transformer les jugements, les critiques que nous formulons et que nous entendons ;
- ✓ comment réagir autrement que par la rébellion ou la soumission lorsque nous sommes blessés ;
- ✓ comment prendre conscience des choix que nous avons et transformer les « je dois, il faut » en « je choisis de, je décide de … » ;
- ✓ comment être à l'écoute de nous-même et décoder les émotions et sentiments que nous vivons.

**Dates : 23 et 24 septembre 2017**

Pour en savoir plus et vous inscrire en ligne → ICI

Voir les tarifs en ligne - avantageux

en cas d'inscription à plusieurs modules ou au cursus complet



GirafFarrah Formations - CNV Luxembourg L-6995 Rameldange Email: contact@giraffarrah.eu
Site web: www.giraffarrah.eu Téléphone (+352) 691348540 R.C.S. A39084 T.V.A. LU25347200

CURSUS 2017-2018

# Module 2 – S'ouvrir au dialogue avec la CNV

*pré-requis: avoir suivi le module d'introduction de 2 jours à la CNV*

Nos modes de communication, obstacles à la relation.

Établir un lien avec l'autre en formulant une demande.

Expérimenter le dialogue en CNV.

L'auto-empathie et l'écoute empathique de ce qui se passe en l'autre.

Dans ce second module, nous aborderons les modes de communication qui nous empêchent d'établir une relation vraie et nous explorerons :

- ✓ comment décoder chez l'autre ce qui s'exprime derrière des mots, des attitudes ;
- ✓ comment, dans les situations qui nous préoccupent, focaliser notre attention sur ce que l'autre vit plutôt que sur ce qu'il dit ;
- ✓ comment créer ainsi une relation empathique.

**Dates : 28 et 29 octobre 2017**

Pour en savoir plus et vous inscrire en ligne → ICI

Voir les tarifs en ligne - avantageux

en cas d'inscription à plusieurs modules ou au cursus complet



GirafFarrah Formations - CNV Luxembourg L-6995 Rameldange Email: contact@giraffarrah.eu
Site web: www.giraffarrah.eu Téléphone (+352) 691348540 R.C.S. A39084 T.V.A. LU25347200

CURSUS 2017-2018

# Module 3 – Pratique du dialogue, entendre et dire « Non »

*pré-requis : avoir suivi les modules 1 et 2 auprès d'un formateur certifié*

Dire « non » : prendre conscience de ce qui se joue en nous et traduire le refus.

Entendre « non » : l'accueillir en écoutant ce à quoi l'autre dit « oui »

Développer la compréhension et le respect mutuels.

Le pouvoir de la célébration.

Ce module nous permettra de pratiquer l'art de rester dans la relation et dans le dialogue, même lorsque nous sommes face à un refus. Nous explorerons comment accueillir un « non » et le transformer.

Nous renouerons aussi avec notre élan naturel de célébration pour vivre pleinement notre vie.

**Dates : 25 et 26 novembre 2017**

Pour en savoir plus et vous inscrire en ligne → ICI

Voir les tarifs en ligne - avantageux

en cas d'inscription à plusieurs modules ou au cursus complet



GirafFarrah Formations - CNV Luxembourg L-6995 Rameldange Email: contact@giraffarrah.eu
Site web: www.giraffarrah.eu Téléphone (+352) 691348540 R.C.S. A39084 T.V.A. LU25347200

CURSUS 2017-2018

# Module 4 – Transformer la colère, la honte et la culpabilité

*pré-requis : 4 jours de formation en CNV*

Lorsque « la moutarde nous monte au nez », plusieurs choses se passent en nous : nous sommes contrariés et sur le point de dire ou de faire quelque chose que nous allons probablement regretter. Nous sommes en contact avec une énergie puissante et nous en faisons souvent un usage destructeur qui a peu de chance de nous emmener là où nous voulons réellement aller. La culpabilité et la honte sont, tout comme la colère, des sentiments qui nous alertent que des valeurs très précieuses sont en jeu. Comprendre leur fonctionnement nous permet de les transformer et réapprendre de nouveaux réflexes pour nous sentir libres d'agir en harmonie avec nos valeurs et d'assumer pleinement nos choix.

**Dates : 8 et 9 décembre 2017**

Pour en savoir plus et vous inscrire en ligne → ICI

Voir les tarifs en ligne - avantageux

en cas d'inscription à plusieurs modules ou au cursus complet



GirafFarrah Formations - CNV Luxembourg L-6995 Rameldange Email: contact@giraffarrah.eu
Site web: www.giraffarrah.eu Téléphone (+352) 691348540 R.C.S. A39084 T.V.A. LU25347200

CURSUS 2017-2018

# Module 5 – Transformer nos croyances et établir un dialogue avec différentes parties de soi

*pré-requis: 4 jours de formation en CNV*

Certaines de nos croyances nous limitent (« je n'y arriverai jamais, ça ne changera pas … ») et d'autres nous transportent. Pour avancer dans notre vie et réaliser concrètement les changements durables auxquels nous aspirons, il est essentiel d'identifier toutes ces croyances, c'est-à-dire de reconnaître, accueillir et transformer celles qui nous limitent et de tirer le meilleur parti de celles qui nous transportent.

Il nous arrive par ailleurs d'être « partagé » ou encore « déchiré » à l'idée d'agir ou de choisir car une partie de nous aimerait une chose et l'autre partie aimerait autre chose… Selon les situations et les enjeux, différentes parties de nous s'expriment et nous fournissent des indications précieuses. Lorsque nous parvenons à les écouter, nous renforçons notre qualité de présence à soi.

**Dates : 13 et 14 janvier 2018**

Pour en savoir plus et vous inscrire en ligne → ICI

Voir les tarifs en ligne - avantageux

en cas d'inscription à plusieurs modules ou au cursus complet



GirafFarrah Formations - CNV Luxembourg L-6995 Rameldange Email: contact@giraffarrah.eu
Site web: www.giraffarrah.eu Téléphone (+352) 691348540 R.C.S. A39084 T.V.A. LU25347200

CURSUS 2017-2018

# Module 6 – La CNV et les addictions : de la dépendance à la bienveillance

***pré-requis: 4** jours de formation en CNV*

Dans notre société, certaines dépendances sont inavouables alors que d'autres sont plutôt encouragées. Nous avons dans notre entourage, ou sommes nous-mêmes, des accros au travail, au sport, au surentraînement, aux sorties bien arrosées, ou encore à l'alcool, aux cigarettes ou autres substances, au chocolat ou aux sucreries, …

D'autres encore suffoquent dans leurs relations amoureuses ou dans les relations « parent-enfant ».

Chacun a pu dire ou entendre un jour « c'est plus fort que moi, c'est irrésistible, je ne peux pas m'en empêcher, je ne peux pas me passer de lui, d'elle ».

Que nos dépendances soient visibles et évoquent une forme de fierté, ou qu'elles soient cachées et génèrent de la honte ou de la culpabilité, elles nous enferment dans un mode de fonctionnement qui, tôt ou tard, n'est plus au service et devient toxique pour nous et/ou notre entourage.

Ce stage n'a pas la prétention de tout résoudre d'un coup de baguette de CNV, même si ceux qui pratiquent le processus de la CNV voient au fil du temps des transformations s'opérer dans leurs relations et dans leur vie « comme par magie ».

Pendant ces deux jours, l'objectif sera non pas d'écarter ou de mettre fin à nos comportements compulsifs, mais d'accueillir et laisser émerger ce qui en nous a besoin de s'exprimer sous ces formes-là. Nous explorerons les pistes pour mieux les comprendre et évoluer vers de la bienveillance envers nous-même et vers de nouvelles stratégies afin de recréer des relations harmonieuses de co-dépendance.

**Dates : 3 et 4 février 2018**

Pour en savoir plus et vous inscrire en ligne → ICI

Voir les tarifs en ligne - avantageux

en cas d'inscription à plusieurs modules ou au cursus complet



GirafFarrah Formations - CNV Luxembourg L-6995 Rameldange Email: contact@giraffarrah.eu
Site web: www.giraffarrah.eu Téléphone (+352) 691348540 R.C.S. A39084 T.V.A. LU25347200

CURSUS 2017-2018

# Module 7 – Atelier d'exploration – La CNV et la relation à l'argent

Animé par Farrah Baut-Carlier et Christian Junod

*Pré-requis : 2 à 4 jours de formation en CNV*

Le stage CNV et argent ayant été un grand succès en 2016, nous avons la grande joie de vous le proposer à nouveau en 2018.

Objectifs :
Prendre conscience des besoins que nous comblons avec l'argent
Comprendre ce qui se joue au niveau individuel et sociétal dans la relation à l'argent
Transformer nos croyances sur l'argent
Transformer des conditionnements au service de nos projets de vie

Déroulé :
Revisiter le processus de la CNV et la notion de besoins « en plein »
Réflexions sur l'argent dans notre société
Comment se construit notre relation à l'argent
Conséquences de ma relation à l'argent dans mon quotidien
Transformation de croyances limitantes sur l'argent
Exploration sur des questions telles que :

- Comment réaliser mes projets, mes rêves ?
- Comment me libérer de ma peur de manquer d'argent ?
- Qu'est-ce qui m'empêche d'économiser ?
- Pourquoi l'argent me brûle-t-il les doigts ?
- Comment oser se faire payer en étant à l'aise ?

Approfondissement de différents thèmes en fonction de l'intérêt des participants:

- la dette
- les problèmes d'héritage
- la dépendance versus l'indépendance
- la notion de prix « juste »
- l'argent dans les couples/les divorces
- les différentes formes de projection

Travail en petit groupe et travail individuel, et moments de partages et de transformation en grand groupe
Eventuellement : expérience avec de l'argent apporté par les participants

**Dates : 5 et 6 mai 2018**

Pour en savoir plus et vous inscrire en ligne → ICI

Voir les tarifs en ligne - avantageux

en cas d'inscription à plusieurs modules ou au cursus complet



GirafFarrah Formations - CNV Luxembourg L-6995 Rameldange Email: contact@giraffarrah.eu
Site web: www.giraffarrah.eu Téléphone (+352) 691348540 R.C.S. A39084 T.V.A. LU25347200