

GirafFarrah Formations

(y)our needs will always matter!

www.giraffarah.eu

« 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

Cursus CNV Luxembourg 2021-2022

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 ...



Les différents modules seront animés par Farrah Baut-Carlier, formatrice certifiée du CNVC. Un équilibre entre apports théoriques, échanges, exercices pratiques et mouvements favorise une **intégration** respectueuse du **rythme** et des styles d'**apprentissage** de chacun.

Une équipe d'assistant.es vous accompagnera pour vous permettre d'intégrer et expérimenter le processus en toute sécurité, et de respecter votre rythme, recevoir des réponses et du feedback tout au long du cursus.

MENU

S'initier aux fondamentaux

Module 1

Découvrir la CNV

20-21 novembre 2021

[page 1](#)

Module 2

S'ouvrir au dialogue - empathie et auto-empathie

4-5 décembre 2021

[page 2](#)

Approfondir un thème

Pratiquer – entendre et dire NON

22-23 janvier 2022

[page 3](#)

Le pouvoir des croyances et de la gratitude

12-13 février 2022

[page 4](#)

Écoute et médiation des parts de soi CNV et IFS

19-20 mars 2022

[page 5](#)

Une journée de pratique

Date à convenir

[page 6](#)

A propos de Farrah [page 7](#)

Tarifs 2021-2022 & inscription

[page 8](#)

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 : 20-21 novembre 2021

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 : 4-5 décembre 2021

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 : 22-23 janvier 2022

Le pouvoir des croyances et de la gratitude

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.

« La gratitude est le carburant de la vie »... je l’avais entendu maintes fois sans jamais vraiment comprendre en quoi « dire merci » pouvait me nourrir autant que la personne qui reçoit mon merci.

La gratitude en CNV nous permet de retrouver l’élan de contribuer au bien-être et à la vie, à ce qui a du sens pour nous. Elle permet à celui qui l’offre d’exprimer les besoins qui sont nourris et à celui qui la reçoit de mesurer combien et comment il a contribué au bien-être de celui qui la donne.

La gratitude est le fuel de la relation et nous en ferons l’expérience tout au long du cursus.



Dates : 12-13 février 2022

Écoute et dialogue avec les parts de soi

CNV et IFS

pré-requis : 4 jours de formation en CNV

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.



IFS sont les initiales de *Internal Family Systems* (système familial intérieur). L'IFS est un outil psychothérapeutique qui a été modélisé aux États-Unis par Richard Schwartz dans les années 90.

Ce modèle s'appuie sur deux postulats : nous sommes composés de nombreuses sous-personnalités (parties) et de les reconnaître permet de créer un espace de guérison pour les comprendre et les aider à vivre plus harmonieusement.

Avec ce modèle, nous développons notre aptitude à accueillir avec curiosité et bienveillance ce qui nous habite, nos conflits intérieurs, nos réactions face aux autres, à la vie. C'est à la fois un modèle, une méthode et un art de vivre (<https://ifs-association.com/>)

Dates : 19-20 mars 2022

Journée de pratique offerte aux participant.es du cursus

Cette journée est offerte à ceux et celles qui ont participé à l'ensemble du cursus. L'idée de cette journée est de revisiter les thèmes et pratiquer les exercices et activités. Le programme est défini sur demande des participant.es.



Date : à définir avec les participant.es en cours de cursus

A PROPOS DE FARRAH

Farrah Baut-Carlier est l'une des quelque 700 formateurs certifiés du Centre mondial pour la **Communication NonViolente** (www.cnvc.org), qui œuvre pour la transformation des consciences et la diffusion de la CNV au service de la paix. Farrah a découvert la CNV en 1999 et s'est formée en Belgique, en Suisse et en France. Elle a fait une grande partie de son apprentissage, notamment comme interprète, auprès de Marshall Rosenberg, le fondateur du processus. Elle est depuis 2009 la première formatrice certifiée au Luxembourg. Farrah a 20 ans d'expérience dans le milieu de l'administration européenne et donne des formations dans le monde de l'entreprise et de l'enseignement. Elle accompagne des personnes en phase de questionnement et de mutation (carrière, famille, burn-out, rust-out, intégration, motivation, ...).

Traductrice de formation, elle a également traduit en français de nombreux ouvrages en CNV, disponible en ligne et aux Editions Jouvence et La Découverte.

Son organisme de formation professionnelle continue GirafFarrah Formations créé en 2012 propose un cursus de formation en CNV, ainsi que des ateliers d'exploration de la CNV dans des domaines tels que notre relation à l'argent, à la nourriture ou encore dans notre rôle de parent.

Née de père européen et de mère indienne, Farrah réside au Luxembourg et travaille dans différentes parties du monde en français et en anglais et a sensibilisé et formé quelques centaines de personnes à la CNV. Elle est également membre d'A-Certif, l'équipe de certification en CNV en francophonie (www.cnv-certification.com) qui propose un programme de formation de formateurs en CNV. Depuis septembre 2021, elle est membre du Conseil d'Administration du CNVC (centre international pour la CNV) et y exerce le rôle de Présidente.

Mariée et mère de trois enfants, elle trouve au sein de sa famille un terrain d'expérimentation continue.

Vous pouvez découvrir ses activités de formations sur son site web www.giraffarah.eu et sur sa page [Facebook de GirafFarrah Formations](#)

TARIFS 2021-2022

TARIFS 2021-2022	Particuliers	Étudiants -26 ans, sans emploi	Indépendants, associations, TPE	Entreprises et organisations internationales
1 module (2 jours)	280 €	180 €	419 €	839 €
2 modules (4 jours)	560 €	360 €	838 €	1.678 €
3 modules (6 jours) - 5%	798 €	513 €	1.194 €	2.391 €
4 modules (8 jours) - 10%	1.008 €	648 €	1.508 €	3.020 €
5 modules - (10 jours) - 15%	1.190 €	765 €	1.780 €	3.566 €

L'argent ne doit pas être un obstacle à l'apprentissage. Si vous souhaitez participer au cursus avec moins de ressources, merci de m'en parler afin de trouver des stratégies respectueuses des besoins de chacun.

INSCRIPTION

Pour vous inscrire : merci de remplir le formulaire en ligne

Votre paiement fera office d'inscription définitive.

En cas d'annulation par le/la participant.e, GirafFarrah Formations peut vous rembourser si vous trouvez quelqu'un pour vous remplacer ou si une personne sur la liste d'attente peut prendre votre place.

En cas d'annulation par GirafFarrah Formations, la somme correspondante au(x) module(s) annulé(s) vous sera intégralement remboursée.

En cas d'incapacité de Farrah à animer l'un ou l'autre module, GirafFarrah Formations assurera son remplacement par un ou une autre formateur/trice certifié.e du CNVC

Merci de votre confiance !