

Objectifs :

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Identifier les obstacles à la communication coopérative
- Clarifier ce qui se passe en soi
- S'exprimer pour augmenter ses chances d'être entendu
- Ecouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

Public concerné et prérequis :

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant être sensibilisée aux techniques de communication pour rester positive en toutes circonstances. Collaborateurs et/ou Cadres Aucune connaissance particulière.

Qualification des intervenants :

Formation animée par un consultant spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques :

Vidéo-projecteur, Paper-board,
Evaluation au début de la formation sur les attentes
Théorie, Mises en situation, Cas Pratiques
Exercices
Support de cours envoyé par mail

Durée, effectifs :

14 heures.
11 stagiaires.

Programme :

Comprendre les leviers de la Communication Non Violente (CNV) Identifier les freins d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations...
Expérimenter en quoi l'intention et l'attention sont essentielles dans la communication.
Définir la Communication Non Violente.
Appréhender le processus de la CNV en 4 étapes.
Transformer les obstacles en opportunités de communication coopérative.
Exercice
Mises en pratique des 4 étapes du processus de la CNV.

Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour "parler vrai" Oser accueillir ses émotions, même en contexte professionnel.

Clarifier ses besoins, et les distinguer des stratégies de communication.

Traduire ses jugements en sentiments et en besoins.

Exprimer une demande : retrouver le pouvoir d'agir.

Mise en situation

Apprivoiser le processus de la CNV, dans des cas concrets avec ou sans lien de subordination : réunion, point étape de projet.

Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles Développer sa qualité de présence et son assertivité.

Maîtriser l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs.

Expérimenter ce qu'est réellement l'empathie, avec soi-même (auto-empathie) et avec l'autre.

Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue.

Mise en situation

Pratiquer l'empathie et développer la confiance.

Renforcer la coopération et se faire entendre Renforcer la connexion à l'autre, avant de passer à une demande d'action.

Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue.

Exprimer et oser demander une appréciation.

Jeu de rôle

Entraînement à la Communication Non Violente, en se focalisant sur l'intention et l'attention, dans des situations professionnelles apportées par les participants.

Modalités d'évaluation des acquis :

Evaluation tout au long de la formation

Evaluation en fin de formation sur l'atteinte des objectifs

Evaluation à froid de 15 jours à 2 mois après la fin de la formation

Sanction visée :

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Délais moyens pour accéder à la formation :

Inscription jours avant le démarrage de la formation

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui

oui

Tarif :

520,00 €

Taux de satisfaction de la formation :

91