

COMMUNICATION NON-VIOLENTE : VERS UNE COMMUNICATION HARMONIEUSE & BIENVEILLANTE

OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes de la communication au sein des équipes
- Maîtriser les besoins en jeu dans le milieu professionnel
- Reprendre la responsabilité de ses émotions et de leurs expressions
- Communiquer de manière bienveillante en milieu professionnel
- Instaurer un climat de confiance dans les équipes
- Trouver ses propres techniques pour communiquer avec bienveillance et authenticité

PUBLIC VISÉ :

- Tout public.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

MÉTHODES MOBILISÉES :

- Partage et réflexion (brainstorming)
- Ateliers en petits groupes
- Jeux de rôles et mises en situation
- Production de conseils et astuces
- Utilisation de la communication Non-Violente de Marshall Rosenberg et de l'analyse transactionnelle

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Des acquis :

- Évaluation des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- Mises en situation

Mesure de satisfaction des stagiaires

MODALITÉS D'ACCÈS :

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

DÉLAIS D'ACCÈS À NOS FORMATIONS :

- Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation possible sous 90 jours maximum.

PROGRAMME



Présentiel
1 jour

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LES BESOINS DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

Introduction

- D'où viennent nos émotions ? Pourquoi sont-elles là ? Ce qu'elles nous enseignent sur nous et les autres...
- Exprimer les émotions en toute sérénité et confiance: techniques d'expression et entraînement
- Les situations qui les déclenchent : partage d'expériences

TECHNIQUES DE COMMUNICATION BIENVEILLANTE POUR MIEUX SE COMPRENDRE

- Accueillir ses émotions et les émotions de l'autre : empathie et auto-empathie
- Présentation de techniques de communication axées sur la bienveillance, l'empathie et la collaboration : écoute active, analyse transactionnelle, Communication Non-Violente

Mise en pratique et exercices

- Communiquer de manière bienveillante (Atelier : « les mots à utiliser / à éviter »)
- Etude de situations concrètes avec recherche de solutions grâce aux techniques étudiées

Cette formation se présente sous forme d'ateliers de travail et d'échanges interactifs, à la fois ludiques et productifs, pendant lesquels les participants sont amenés à travailler ensemble.

Ces ateliers seront adaptés aux responsabilités et aux situations professionnelles des participants.

 ➤ Formation animée par un consultant et formateur senior spécialisé en communication et développement personnel.

 ➤ Inter entreprise : 34 000 XPF HT par pers, déjeuner incl.
➤ Intra entreprise : nous consulter