LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

OBJECTIFS

Pratiquer la communication non violente pour gagner en bienveillance,
Intégrer les techniques de la communication bienveillante dans sa communication,
Renforcer ses capacités de communication : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public. Aucun prérequis. Formation accessible aux personnes en situation de handicap

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

La formation s'appuiera sur l'alternance d'apports théoriques et d'échange d'expérience. Elle privilégiera des mises en situation pratique les jeux de rôles.
Libération de la parole. Supports de formation

PROGRAMME

Identifier les leviers de la Communication Non Violente (CNV)

- Appréhender les 4 étapes du processus de la CNV : observation, sentiment, besoin, demande,
- Identifier les bénéfices de la Communication Non Violente,
- Identifier les limites d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations…
- Transformer les obstacles en opportunités de communication coopérative.

Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour améliorer la communication

- Développer sa capacité d'être à l'écoute de ses émotions, de ses besoins, de ses valeurs et les exprimer avec authenticité,
- Tirer parti de son intelligence émotionnelle,
- Adopter une attitude de respect mutuel

- Observer sans juger
- Engager un dialogue authentique et constructif.

Appliquer une communication bienveillante au quotidien

- Contacter le besoin de l'autre
- Recevoir la colère d'autrui
- S'affirmer grâce à la communication bienveillante
- Répondre de façon adaptée, oser dire
- Sortir de la colère ou de la panique pour rétablir un état émotionnel équilibré.

Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles

- Renforcer la connexion à l'autre, avant de passer à une demande d'action,
- Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue.

Communiquer en groupe

- Savoir interrompre.
- Les 5 manières de reformuler.
- Les 3 étapes de la médiation.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de formation individualisée

DURÉE

2 jours soit 14h

TARIF

Intra : 910€ net de taxe / jour