



2 jours / 14h
(08h-12h et 13h-16h)



INTER : 57.000 CFP p/p
INTRA : 238.000 CFP pour la formation d'un groupe de maximum 10 participants.



Toute personne souhaitant améliorer la qualité de sa communication et des échanges avec les autres dans son environnement professionnel

Pré requis : Cette formation nécessite une volonté de s'investir volontairement dans une démarche de développement personnel.



Pédagogie active

Grâce à une pédagogie interactive, les stagiaires seront eux-mêmes acteurs de leur apprentissage.

Des apports théoriques seront suivis d'exercices pratiques et de jeux de rôle s'appuyant sur le vécu des participants.

Retour sur les compétences acquises, par le biais de mises en situation sous forme de jeux de rôles. Auto-évaluation finale sous forme de QCM.



Session animée par un formateur professionnel membre de l'Association Communication Pacifique.



410 400

Effacité professionnelle

Communication bienveillante

Ou la communication Consciente & Responsable

Issue des bases de la Communication Non-violente[®], cette initiation permet d'acquérir un regard humaniste et pacifiste sur sa communication au quotidien.

En travaillant sur la mécanique sentiments/besoins, le stagiaire prendra alors conscience des réels enjeux de sa communication avec lui-même et avec son entourage. Cette prise de conscience offre le choix de réagir autrement que par la violence, l'agressivité, la fuite ou la soumission lorsque l'intensité émotionnelle surgit.

Les applications de ce processus universel sont très nombreuses et peuvent, entre autres, offrir plus de fluidité dans les différentes collaborations professionnelles.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les différentes attitudes et freins à la communication
- Décrire et s'exercer à une posture d'écoute bienveillante (empathie et auto-empathie)
- Énumérer les 4 étapes du processus de la Communication Non-Violente
- Émettre une observation sans critique ni jugement
- Différencier les sentiments des évaluations masquées
- Exprimer un besoin tout en le différenciant de la stratégie pour le satisfaire
- Savoir formuler 4 types de réponses face à un message difficile
- S'exprimer avec bienveillance en appliquant une communication pacifique

Déroulé pédagogique

Jour 1 :

✦ L'approche motivationnelle / émotionnelle

- La notion d'intention au cœur de l'Humain
- Nous sommes motivés à chaque instant par nos Besoins
- Différencier les Besoins des Stratégies
- Comprendre la mécanique entre les Sentiments et les Besoins
- Identifier les sentiments et les évaluations masquées
- L'auto-empathie, clé de compréhension de ses émotions

Jour 2 :

✦ Préserver la bienveillance dans une communication

- Identifier les freins à la communication
- Apprendre à observer sans jugements ni interprétations
- Être responsable de ses émotions, ne pas les reprocher à l'autre
- Exprimer une Demande et non une Exigence
- Adopter une attitude empathique avec mes collaborateurs
- Avoir comme repère les 4 étapes du processus OSBD