

AMELIORER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES EN ADOPTANT UNE COMMUNICATION POSITIVE

DÉROULEMENT ET MODALITÉS

Formation en intra entreprise

Présentiel ou distanciel

Durée : 7 heures (1 jour) – possibilité d'un format 2 jours pour un programme approfondi

Public : Tous public / pas de pré-requis / Groupes de 4 à 8 personnes

Dates : Sur demande, 3 semaines après la signature de la convention

Accessibilité aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques : Nous pouvons adapter nos modalités selon vos besoins. Nous étudierons avec vous les aménagements à mettre en place.

TARIF : à partir de 1300 euros par groupe – Nous contacter pour un devis personnalisé – réponse sous 48 heures

OBJECTIFS et COMPETENCES VISEES

Développer des relations harmonieuses et renforcer la cohésion des équipes en leur permettant de mieux communiquer et de gérer plus sereinement les problématiques professionnelles et conflits au quotidien

Le modèle sur lequel se base la formation est celui de la communication non violente (CNV)

Comprendre l'intérêt et l'approche de la communication non violente

Connaitre les 3 éléments clés d'une bonne communication et les étapes d'une expression authentique (Observation, sentiments, besoin, demande)

Être capable d'utiliser la communication non violente lors des situations courantes professionnelles pour écouter et exprimer besoins et désaccords.

Savoir exprimer des faits sans jugement

Exprimer un sentiment et un besoin associé

Savoir formuler une demande objective

Nous contacter

0614167709

sophie.kirnidis@kaspea.fr

FORMATEUR

Sophie KIRNIDIS

Coach professionnelle certifiée et formatrice

20 ans d'expérience de management et d'accompagnement des managers et des entreprises

PEDAGOGIE :

La formation alterne exercices de découverte par l'expérimentation, apports théoriques simples et interactifs, jeux et de mises en pratiques. Les nombreuses mises en situation et les partages d'expériences permettent progressivement aux stagiaires d'intégrer les notions, de se familiariser et d'ancrer la pratique (en solo, groupe, plénière).

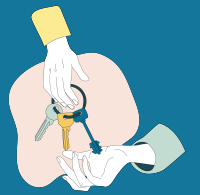
Possibilité d'inclure des exemples de situations issues de votre entreprise.

Des temps de partage d'expérience et prise de recul individuels réguliers permettront aux participants de se mettre en mouvement et de définir comment appliquer les acquis à l'issue de la formation.

RESSOURCES :

- Support écrit, rétroprojecteur, tableau blanc
- Livret de synthèse et fiche outils
- Exercices de mise en application
- Quizz et exercices – grilles d'auto évaluation

Programme détaillé



POURQUOI MIEUX COMMUNIQUER ?

Comprendre les bénéfices d'une communication apaisée dans les relations professionnelles

Notion de base de la communication :
filtres et cadres de références –
importance de la relation

Les émotions

QU'EST LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ?

Comprendre les différents éléments de la communication bienveillante et de l'approche Communication non violente

S'écouter soi

S'exprimer avec authenticité et honnêteté

Écouter avec empathie

COMMENT MIEUX COMMUNIQUER ?

Appliquer concrètement les principes de la Communication non violente

1/ COMMENT S'ECOUTER SOI

Reconnaître ses besoins et identifier les signaux d'insatisfaction

Pratiquer l'auto-empathie et l'acceptation de soi

Comment passer du « je dois » au « je choisis »

2/ EXPRESSION HONNETE : connaître et appliquer les étapes clés de la « Communication non violente »

Distinguer OBSERVATION et jugement

Exprimer un SENTIMENT

Identifier et exprimer son BESOIN

Formuler une DEMANDE

3/ ECOUTER AVEC EMPATHIE

S'entraîner à l'écoute active

Pratiquer la reformulation

Faire face au refus, à la colère

MISE EN PRATIQUE

Favoriser la pratique de la Communication non violente dans des situations courantes professionnelles

Identifier ses difficultés et ses forces dans l'adoption de ce mode de communication

Identifier les systèmes qui favorisent l'ancrage de la pratique et établir un plan d'action

EVALUATION

- Les exercices et les mises en application et situation tout au long de la formation permettent d'évaluer la compréhension des différents concepts et la capacité du stagiaire à les mettre en œuvre : exprimer des faits, des sentiments et besoins, savoir formuler une demande selon les 4 étapes de la CNV.
- Evaluation en fin de formation
- Une grille d'auto-évaluation permettra au stagiaire de mesurer ses progrès dans le temps