

FICHE PROGRAMME DE LA FORMATION

« AMELIORER SON RELATIONNEL PAR LA COMMUNICATION NON VIOLENTE »

Référence

015/2021

Contexte

À compétences égales, ce qui fait la différence entre les individus, c'est la capacité à bien communiquer dans toutes les situations : avec ses pairs, sa hiérarchie, au sein d'un groupe interdisciplinaire, avec ses clients, face à un comité de direction... Aussi, apprendre à mieux communiquer s'avère aujourd'hui indispensable pour entretenir de bonnes relations.

Public cible

- Tout public

Nature

INTRA

Format

2 jours (14 heures)

Nombre de participants

Entre 4 et 12 participants

Prérequis

Pas de prérequis nécessaire.

Objectifs professionnels

Cette formation apporte au manager des outils concrets pour améliorer ses relations par un communication efficace, assertive et bienveillante.

Objectifs de développement des compétences

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

PROGRAMME

1° 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.

2° 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.

3° 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.

4° 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.
- ▶ Définition d'un plan d'action personnel

Modalités pédagogiques

La formation alternera contenu et mises en pratique. Un debrief individuel sera fait permettant à l'apprenant de connaître ses points forts et ses axes d'amélioration.

Moyens pédagogiques

Support de formation, exercices imprimés.

Support participant

Remis par voie numérique

Modalités et délais d'accès

Les inscriptions sont prises en direct par l'entreprise : la convention de formation avec la liste des stagiaires sera rédigée 30 jours avant le démarrage. L'entreprise devra informer l'organisme de formation de toute modification d'inscription au plus tard 7 jours avant le démarrage de la formation.

Accessible à tout public (y compris personnes en situation de handicap) ;

Les dates de formation sont définies, en concertation, selon les disponibilités respectives de l'entreprise et celles du formateur.

Logistique envisagée

L'entreprise devra mettre à disposition du formateur une salle pouvant accueillir chaque participant, bénéficiant d'un rétroprojecteur, écran, câble HDMI ou VGA

Lieu

Locaux de l'entreprise ou salle réservée par l'entreprise, dans le respect de la réglementation de l'accueil des publics en situation de handicap.

Animateur

Leslie Servouze

DU Management de la RSE / Formée à la CNV et à ComColors

Offre

<i>Développement personnel</i>	<i>Montant unitaire HT</i>	<i>Nombre de séances</i>	<i>Sous total HT</i>
Formation Améliorer son relationnel par la communication non violente (14 heures)	2600€	1	2600 €
TOTAL NET TTC <i>ou Organisme non assujetti à la TVA (art 261.4.4 du CGI)</i>	2600 €		2600 €

Les + de cette formation

Formation sur mesure, personnalisée

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- Interlocuteur : Caroline Honorat : 0667377328
- modalités d'accueil : la formation ayant lieu dans les locaux de l'entreprise ou dans une salle réservée par l'entreprise, il sera demandé de respecter les consignes réglementaires d'accueil des personnes en situation de handicap.

Evaluation, suivi, bilan

- recensement préalable des besoins
- évaluation préalable et finale des acquis
- évaluation de satisfaction
- évaluation de l'intervention à froid (selon modalités prévues par le commanditaire)
- plan d'actions individuel
- attestation de réalisation
- bilan ou compte-rendu formation transmis au commanditaire

Autres types d'interventions Performing SAS complétant cette formation

- Optimiser ses relations avec la PNL
- Développer des rapports plus harmonieux avec le Feng Shui

Contact sous 48 heures

Interlocuteur : Caroline Honorat-Demourdjian : 06 67 37 73 28 – caroline.honorat@performing.fr
Via site internet : <https://www.performing.fr>

100 % des stagiaires sont satisfaits.
78% se disent même Très satisfaits de la formation
(Source : Questionnaires de satisfaction 2020)