

## **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

### **Les + de cette formation**

Formation sur mesure, personnalisée

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

- Interlocuteur : Caroline Honnorat : 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

valu

ation 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 Honnorat-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)**