

UTILISER LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE DANS LES RELATIONS PROFESSIONNELLES

NIVEAU 1 : SENSIBILISATION

PUBLIC PRÉ-REQUIS

Toute personne souhaitant améliorer la qualité de sa prise de parole en milieu professionnel.

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS

Réduire l'agressivité et les incivilités entre collègues pour mieux coopérer.

Prendre conscience de l'impact de son langage et de ses mots sur l'autre.

Atténuer l'impact émotionnel d'une situation en utilisant les bases de la communication non violente.

Découvrir des outils de communication bienveillante et des outils pour déjouer l'agressivité.

PROGRAMME

Rappel des bases d'une communication réussie et définition de la communication bienveillante

1. Prendre conscience des différents niveaux de communication

- Le verbal : la voix, le ton, le rythme et le non verbal : le corps, les gestes.
- Les différences de perception entre ce que je dis et ce qui est compris.

2. Reconnaître et décoder les échanges

- Être capable de distinguer ce qui relève de faits/ de sentiments/ d'opinions/ ou de valeurs.
- Apprendre à choisir sa formulation et ses mots dans les échanges.

3. Découvrir et s'approprier les outils de communication bienveillante pour déjouer l'agressivité, la mauvaise foi, la manipulation et pour atténuer l'impact émotionnel des échanges

- Être capable de formuler un fait, un sentiment et un besoin pour soi.

- Apprendre à formuler une demande bienveillante, constructive et qui soit acceptable pour l'autre.
 - Découverte d'outils pour résister aux jeux malsains et retrouver son énergie après un échange.
-

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE & MOYENS TECHNIQUES

Pédagogie participative avec alternance d'apports théoriques, d'exercices et de mises en situation pour mieux assimiler et développer des comportements nouveaux. Échanges, analyses et réajustements des postures.

ORGANISATION & MODALITÉS

Groupes : Groupe de 12 personnes maximum

Durée et dates : 1 journée/groupe

Lieu : intra, dans les locaux du client ou salle de formation à déterminer avec le client

INTERVENANTE

Agnès DAVID PIERREUSE, Consultante Coach Senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM®(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente).

COÛT

1.150,00 € HT/jour + TVA 20%, soit 1.380,00 € TTC/jour