

# UTILISER LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE DANS LES RELATIONS PROFESSIONNELLES

NIVEAU 1 : sensibilisation

## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- 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

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

### 2. 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

### 3. 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

### 4. Découvrir et s'appropriier 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

#### PUBLIC :

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

PRÉ-REQUIS :  
néant

#### PARTICIPANTS :

Groupe de 12 personnes maximum

#### DUREE :

1 journée par groupe

#### TARIF :

1 150 € HT/jour  
soit 1 380 € TTC/jour

#### LIEU :

Intra, dans les locaux du client ou salle de formation

#### DATES :

Nous consulter

## DEMARCHE 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. Echanges, analyses et réajustements des postures.

### 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)

