

Notre communication peut être source d'incompréhensions et de conflits, alors comment transmettre nos messages et nos valeurs avec efficacité et dans le respect de chacun.

La communication bienveillante s'inspire et repose sur le processus de la Communication Non-Violente (CNV) créée par Marshall Rosenberg (Les mots sont des fenêtres ou des murs) ainsi que sur des règles relationnelles tout en s'appuyant sur l'analyse de nos émotions.

2 Jours
(14 h en présentiel)

9h – 12h / 13h30 – 17h30

800 HT par participant

Public et pré-requis :

Entreprise qui souhaite améliorer l'efficacité relationnelle de ses collaborateurs et la qualité de vie au travail.

Particulier qui souhaite développer des compétences en matière de communication relationnelle en communiquant de manière efficace et respectueuse envers soi-même et les autres.

Moyens Pédagogiques :

Méthodologie alliant apports théoriques, interactivité et échanges d'expériences, exercices pratiques (jeux de rôles, quizz, réflexions), ajustements et entraînements sur des situations concrètes des participants.

Les + :

Évaluation et Suivi :

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur au travers des mises en situation
- Évaluation de la formation
- Dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Découvrir et mettre en œuvre des outils de communication et des règles relationnelles pour

- Construire une communication efficace
- Améliorer la qualité de son message
- Prévenir les conflits

PROGRAMME DE LA FORMATION :

Jour 1 :

- Comprendre les principes de la communication bienveillante
- Mieux se connaître
- Savoir observer sans interprétation
- Savoirs identifier ses émotions
Que veulent-elles dire ? à quoi servent-elles ?
- Savoir repérer les émotions d'autrui
- Savoir écouter sans jugement

Jour 2 :

- Savoir identifier et exprimer ses besoins,
- Savoir exprimer une demande A quoi sert une demande ?
- Pratiquer le processus pour mieux se connaître, être plus authentique, mieux communiquer, développer son empathie

LES + :

A travers des outils, clés, balises, repères, la communication bienveillante se veut :

- pragmatique et concrète,
- accessible et vivante,
- respectueuse et empathique,
- basée sur l'échange d'expériences et de choses vécues,
- attentive et ouverte.

Prochaines Sessions : 9 et 10 février 2023

Lieu : 50 boulevard de Cambrai – 59100 ROUBAIX ou au sein de votre entreprise.

Inscription : ludoviqueb@lamaisonsuspendue.fr 06 66 05 51 13 (Réponse sous 72heures)