

La communication non violente

Apprendre à gérer les situations relationnelles difficiles

Efficacité professionnelle (V2021Mai-03)



Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure d'adopter les comportements efficaces aux situations complexes voire difficiles, de faciliter ses relations avec une communication adaptée à la situation, de développer des relations harmonieuses avec ses interlocuteurs en situation de travail.



Aptitudes et compétences acquises à l'issue de la formation

- Identifier les obstacles à une communication constructive
- Clarifier ce qui se passe en soi
- S'exprimer pour augmenter ses chances d'être entendu
- Communiquer sans s'effacer, s'exprimer sans agresser, sans manipuler : s'affirmer dans sa communication
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

Pour qui ?



Public concerné

- Toute personne pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.



Prérequis

- Maîtrise du français lu, écrit, parlé (indispensable pour la prise de connaissance et la signature des documents de travail).

Modalités pratiques



Durée & Délais d'accès

- Durée : 14h soit 2 jours de formation (+ activité en amont et en aval selon le besoin).
- Délais d'accès : en fonction des disponibilités des stagiaires, des formateurs et du planning



Format

- Inter et Intra-entreprises
- Ajustements sur-mesure possibles
- Présentiel / blended learning
- De 4 à 10 personnes maximum



Tarif

- Inter-entreprise : 1 490,00 € HT
- Intra Sur Mesure : Nous consulter selon la durée, le nombre et le niveau des participants.



La communication non violente

Apprendre à gérer les situations relationnelles difficiles

Efficacité professionnelle (V2021Mai-03)

Parcours pédagogique



Méthodes & supports pédagogiques

Méthodes pédagogiques

- Méthode pédagogique active : alternance d'exposé du formateur, d'étude de situations, d'échanges...
- Mise en situation sur cas concrets participants
- Parcours distanciel asynchrone sur Blended Crossknowledge

Moyens techniques

- PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.



Programme de formation

- La communication assertive
- Les principes clés de la communication
- Prendre conscience différentes registres de communication
- Présentation vidéo du modèle CNV
- Se connecter aux autres pour de meilleures relations professionnelles
- Se ressourcer – la cohérence cardiaque
- Améliorer sa capacité d'écoute

- Faire passer son message sans agressivité ni gêne
- Ecouter pour calmer
- Purger et résister à l'agressivité
- Développer l'affirmation de soi en communication
- Gérer les situations relationnelles difficiles



Intervenant

- Professionnels, experts dans leurs domaines d'intervention et dotés d'une solide expérience en communication



Evaluation

- Validation des acquis de la formation au fur et à mesure de la progression.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.