

FICHE PROGRAMME

FORMATION (ref:RPS8P)

MD

CONSEILS FORMATIONS

Communication non violente

Description du service :

OBJECTIFS :

- Prendre conscience et mesurer l'impact de son langage sur l'autre
- Identifier ses émotions et ses besoins pour développer une conscience de soi
- Faire le point sur son agressivité potentielle et les messages que l'on transmet
- Développer ses capacités de communication : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser, limiter ses attitudes négatives et agressives et accentuer son empathie
- Bâtir une communication non-violente en équipe

CONTENU :

1. Découverte des 4 principes de la communication non-violente

Observation : que s'est-il objectivement passé ?

Sentiments : quels sentiments et émotions cette situation objective provoque ?

Besoins : quels sont les besoins fondamentaux en moi qui provoquent cette réaction émotionnelle ?

Demande : quelle demande claire et concrète puis-je formuler pour que mes besoins soient satisfaits ?

2. Comment réagissons-nous face aux situations difficiles ?

Identifier ce que provoquent chez moi les attitudes agressives

Quand je reçois une agression, qu'est-ce qui s'active en moi ?

Qu'est-ce qui se joue ?

En quoi cela reflète une part de mon vécu ?

3. S'entraîner : la pratique de l'empathie et la maîtrise de son « assertivité »

Aider l'autre à dire ce qui ne va pas

Comment éliminer méfiance et compétition négative ?

Comment se mettre en harmonie avec les collègues et sa hiérarchie ? : adopter la position "solidaire"

Lâcher les états d'esprit menant à l'impuissance face à une situation

Dissocier les faits, ressentis, opinions, intentions de faire

Comment canaliser son énergie, contrôler ses émotions pour développer une communication collaborative ?

Maîtriser son agressivité et anticiper les conflits pour gagner en communication positive et non-violente

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

Validation :

Participation au cours; question de fin de stage

Public visé : Toute personne en contact avec du public, managers

Prérequis : aucun

Durée de la formation : 14h (2 jours)

Training available in English



2300 € /
groupe



SUR SITE
CLIENT