



Initiation à la communication non-violente

14h INTRA (modulables) - Tarif : nous consulter

Public : Tout public

Prérequis : Aucun

Objectifs

- Appréhender les fondamentaux de techniques de communication non violente.
- Renforcer ses capacités de communication.
- Repérer ce qui, dans notre manière de communiquer, génère de l'opposition ou, facilite la communication.

Contenu

Accueil et présentation de la journée / Recueil des attentes du groupe.

Étapes du processus de communication non violente :

Observation, Sentiment, Besoin, Demande.

Définition d'une relation :

Principes de base de la CNV (Communication non violente):

- avantages,
- les différentes façons de répondre à un message.

Exprimer ses sentiments :

Accueillir ses émotions et les exprimer,

Clarifier ses besoins,

Doser authenticité et contrôle de soi en situation de travail,

S'affirmer sans blesser.

Mises en situations basées sur les cas des participants :

Apprendre à observer objectivement une situation, prendre conscience de ses émotions et de ses besoins, et les exprimer sous la forme d'une demande positive et réalisable.

Impact de son langage sur les échanges avec les équipes, les collègues :

Formuler une demande claire, les 3 étapes de la demande :

Reformulation, Connexion et Stratégie.

Faire vivre le dialogue en intégrant les besoins de l'autre :

Les attitudes d'écoute,

Les manières de recevoir un message,

S'entraîner et préparer un dialogue non violent.

Synthèse.

Méthode

Formation présentielle.
Méthodes interactives.
Échanges et partages d'expériences.
Apports théoriques.
Analyse des pratiques.

Sanction de l'action

Attestation de compétences.

Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :

- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.

L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

Intervenant

Formateur en CNV.

Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter)

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent :

inscriptions@sifam-formations.fr.

Un accompagnement sera mis en place.