

PRATIQUER LA COMMUNICATION AUTHENTIQUE : LA CLÉ POUR UNE COLLABORATION SAINTE ET EFFICACE

CE153

2 jours (14h) 1 390,00 €^{HT}

Objectifs

Communiquer de façon non violente avec son entourage • Alléger sa communication et désamorcer les conflits en évitant jugement et interprétation • Mieux comprendre ses émotions et l'importance du dialogue intérieur • Développer un esprit de coopération et d'ouverture • Améliorer ses relations avec soi et avec les autres

Profil Stagiaire(s)

toute personne désirant s'exprimer avec plus d'authenticité et d'efficacité devant les autres

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

Cette formation Communication est assurée par un coach en évolution professionnelle et communication interpersonnelle



PROGRAMME

Les fondements de la communication authentique et constructive

Découvrir l'origine et l'esprit de la communication authentique et constructive

Se familiariser avec les principes et le lexique de la communication bienveillante, authentique et constructive

Définir les avantages de pratiquer une communication bienveillante et ses champs d'application

Apprendre à mieux se connaître pour mieux communiquer

Intégrer le processus de la communication authentique et constructive

Se mettre en condition, travailler son intention

Découvrir les quatre étapes du processus de la communication non violente :

. observer sans évaluer, identifier et exprimer ses sentiments, discerner son besoin, formuler une demande

Découvrir les deux étapes supplémentaires de la communication authentique et constructive

Reformuler des critiques ou remarques

Conclure de manière positive et conviviale

Découvrir les quatre façons de recevoir un message négatif et ses conséquences :

. se sentir fautif, rejeter la faute sur l'autre, percevoir ses sentiments et besoins, chercher à percevoir les sentiments et besoins de l'autre

Réunir les conditions d'une ouverture bienveillante et puiser dans la boîte à outils

Découvrir les différentes positions de vie

Identifier sa petite voix intérieure

Découvrir son comportement refuge

Interpréter ses émotions, analyser le besoin non satisfait et engager l'action juste

Sortir du pilotage automatique par la pensée alternative

Comprendre les scénarios du « triangle dramatique »

Développer ses capacités d'écoute active au travers des attitudes de Porter

Lister les comportements à adopter/éviter pour maintenir un esprit de coopération

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demoss.fr

Nos sessions

4 - 5 avr. 2022 : Paris / A Distance

16 - 17 juin 2022 : Paris / A
Distance

3 - 4 oct. 2022 : Paris / A Distance

5 - 6 déc. 2022 : Paris / A Distance

PRATIQUER LA COMMUNICATION AUTHENTIQUE : LA CLÉ POUR UNE COLLABORATION SAINTE ET EFFICACE

CE153

2 jours (14h) 1 390,00 €^{HT}

Les applications : écouter, ressentir, dire, grandir

Formuler une critique de manière constructive

Accepter la confrontation et exprimer ses besoins

Créer dynamique, cohésion, motivation

Donner, demander, recevoir des signes de reconnaissance.

Établir un plan d'action personnel en identifiant ses indicateurs de réussite.

Méthode pédagogique

Mise en commun de situations vécues et revisitées avec la méthode de la communication authentique et constructive. Jeux de rôle.

Feed back constructifs et bienveillants du groupe en application du processus.

Pour les formations "À distance", elles sont réalisées avec un outil de visioconférence de type Teams ou Zoom selon les cas, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Retrouvez sur notre site internet toutes les précisions sur les sessions à distance ou les classes virtuelles.

Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.