

4 - Planter à long terme la joie et l'efficacité dans les relations de travail

Thèmes : Communication - Efficacité professionnelle et management

Tarifs : 6 300 € / groupe

Durée en jours : 5 jours / Durée en heures : 30 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

Objectifs de la formation

Développer dans la durée des compétences relationnelles permettant la collaboration et l'efficacité au sein du département en utilisant les principes de la communication non violente.

Objectifs pédagogiques

- Construire et maintenir des relations constructives avec ses différents interlocuteurs
- Repérer et maîtriser les obstacles à la fluidité de la communication
- Approfondir sa connaissance de soi-même et des fonctionnements humains
- S'exprimer sans agresser et à écouter sans s'effacer
- Développer une attitude responsable et proactive dans les relations
- Augmenter sa stabilité émotionnelle, sa sérénité et son centrage
- Transformer les situations de désaccord en dialogue

Principaux contenus pédagogiques

- Les bases d'une communication constructive : conscience de soi, conscience de l'autre
- Réaction ou construction ? Les modes de pensée et de langage qui ferment et ceux qui ouvrent
- La place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication
- La communication en quatre temps
- Expression et clarté du message : parler pour être entendu ?
- Se mettre au diapason de son interlocuteur : l'écoute empathique
- Identifier son intention pour échanger plus efficacement
- Utiliser l'écoute active pour favoriser une communication constructive
- Utiliser le modèle OSBD dans le cadre de la

Méthodes pédagogiques

- Principalement expérientielles : construction des compétences par expérimentations avec des outils d'intelligence collective
- En alternance avec des phases actives individuelles, en petits et grand groupes, quelques apports théoriques en méthode expositive.

Moyens et supports remis aux stagiaires

Support de présentation remis au format numérique
Liste de sentiments et de besoins

Modalités d'évaluation

Se fait en continu durant les journées de formation par l'observation du formateur.
Questionnaire d'autoévaluation des compétences acquises à l'issue de la formation.

Public visé

Professionnels souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle

Nombre de participants

6 à 12

Pré-requis

Envie de s'interroger sur sa façon de communiquer de façon individuelle et collective.

Accessibilité

sur site

Contact

Florent Dezenaire

06 70 29 47 17

florent.dezenaire@gmail.com

communication non violente pour communiquer avec
assertivité et bienveillance

- Préparer un entretien, c'est d'abord se préparer soi-même : l'auto-empathie
- Comment aborder un entretien avec aisance
- Recevoir un message difficile

Avant-Premières - SARL SCOP à capital variable - Coopérative d'activité et d'emploi
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 22 08128 22 auprès du préfet de Région Bretagne.
Siège social : Bâtiment Penhièvre - Novapôle - 2 rue de la Croix Lormel, 22190 Plérin
formations.cae22.coop