



DEVELOPPER SES COMPÉTENCES POUR UNE MEILLEURE COMMUNICATION

Formation animée par Charlotte Goislot, formatrice et praticienne en Communication Non Violente

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Identifier les obstacles à la communication
- Acquérir des outils pour développer une expression et une écoute authentique au service de la relation
- Anticiper prévenir et savoir aborder les conflits dans des situations désagréables

PUBLIC Toute personne souhaitant acquérir des méthodes applicables dans son quotidien professionnel pour une meilleure autonomie dans la gestion de ses relations
Groupe de 6 à 12 personnes.

DURÉE 2 jours non consécutif avec un travail d'intersession

PROGRAMME

1-ECHANGER sur les expériences personnelles de chacun

- RELEVER les sources de difficultés relationnelles
- DIFFÉRENCIER les faits des interprétations
- CRÉATION d'un journal de bord personnalisé et adapté

2-ACQUÉRIR des connaissances et des outils en faveur d'une meilleure communication

- CONNAÎTRE la palette des émotions et des besoins
- POSER une intention en communication pour activer l'ouverture
- DÉCOUVRIR et EXPLORER le processus Observation Sentiment Besoin Demande de la CNV* de Marshall Rosenberg
- PRATIQUER l'écoute active pour une meilleure connexion à l'autre
- EXPÉRIMENTER la gratitude pour optimiser des attitudes positives

3-DÉVELOPPER la confiance pour faire face aux conflits

- SORTIR du jeu victime / bourreau / sauveur
- APPRENDRE à s'observer pour être acteur de solutions
- DÉCOUVRIR des méthodes de la CNV* de Marshall Rosenberg pour répondre à des difficultés relationnelles

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie participative et active
- Exemples concrets et partage d'expériences
- Des travaux en sous-groupe
- Des techniques de relaxation adaptées au milieu professionnel
- Forum ouvert
- Photo langage
- Carte mentale
- Test