



Durée : 14h

Les 25 et 26 Mai
Les 25 et 26 Septembre
08h-12h et 13h-16h



INTER : 58.000 CFP p/p



Public :

Toute personne souhaitant améliorer la qualité de sa communication et des échanges avec les autres dans son environnement professionnel

Pré requis :

Cette formation nécessite une volonté de s'investir volontairement dans une démarche de développement personnel. et d'avoir suivi la session « Communication bienveillante niveau 1 » OU le Module 1 en communication non-violente avec un formateur certifié ou une session de « Dialogue Pacifique niveau 1 ».



Pédagogie active

Grâce à une pédagogie interactive, les stagiaires seront eux-mêmes acteurs de leur apprentissage. Des apports théoriques seront suivis d'exercices pratiques et de jeux de rôle s'appuyant sur le vécu des participants.

Retour sur les compétences acquises, par le biais de mises en situation sous forme de jeux de rôles. Auto-évaluation finale sous forme de QCM.

Soft Skills

Communication bienveillante

Ou la communication Consciente & Responsable, Niv. 2

Issue des bases de la Communication Non-violente ®, ce 2^{ème} niveau permet d'approfondir la connaissance de soi, de développer la capacité à s'exprimer de façon consciente et responsable, et d'affiner sa qualité d'écoute dans les situations difficiles, face à la colère ou aux jugements.

En développant sa capacité d'écoute et d'expression, le stagiaire identifiera mieux les réels enjeux de sa communication avec lui-même et avec son entourage professionnel.

Cette prise de conscience offre la possibilité d'un positionnement et de choix plus authentiques.

Objectifs pédagogiques

- Ancrer dans ses pratiques le processus de la Communication Non-violente ®, pour l'intégrer avec plus de fluidité dans ses relations professionnelles.
- Développer ses capacités d'écoute en situation difficile ou conflictuelle.
- Formuler des feedbacks honnêtes à ses collègues et prestataires.

Déroulé pédagogique

Séquence 1 : Remédiation et renforcement des pré-requis

✿ Mise en place de la relation et du cadre

- Présentation de la formation, des objectifs et du déroulement pédagogique
- Création d'un cadre de confiance favorisant l'implication

✿ Retour sur les éléments fondamentaux de la communication bienveillante (CB)

- Notion « d'intention »
- Communication aliénante et obstacles à la communication : jugements, pensée binaire, déni de responsabilité, culpabilisation, système punition/récompense...
- Distinctions fondamentales : observation/interprétation ; émotion/pensée ; besoin/stratégie ; demande/exigence ; cause/stimulus ; empathie/sympathie
- Relation sentiment-besoin
- Notion de responsabilité
- Processus OSBD
- Les 3 mouvements dans la communication bienveillante (conscience de soi, expression authentique, écoute empathique)

Séquence 2 : Le rapport à soi pour mieux vivre et appréhender le rapport à l'autre dans son milieu professionnel

- La pratique de la CB dans la perspective de responsabilité et de reprise de pouvoir sur ses actions au quotidien
- Evaluer sa capacité à rester en interaction ; éviter l'agressivité ou l'épuisement



Profil formateur :

Formateur depuis plus de 20 ans. Diplômé de psychologie, des sciences de l'éducation. Formé à la PNL, à la communication non violente, aux thérapies cognitivo-comportementales, à la sophrologie et à l'Analyse Transactionnelle. Patrick dispose d'un parcours et d'un ensemble d'approches permettant de répondre à un large éventail de problématique

Communication bienveillante

Ou la communication Consciente &

- Processus pour des choix professionnels ou personnels conscients et responsables ; identification et prise en compte de nos conflits intérieurs



Activités pratiques pour l'approfondissement de la conscience des ressentis et besoins.

Pratique du processus OSBD.

Séquence 3 : Le rapport à l'autre dans ses interactions professionnelles

- Reformulation, reflet et aide à la clarification
- Comment ne plus voir l'autre comme un ennemi
- Entendre les besoins derrière la colère et les jugements ; écouter au-delà du discours apparent
- Faire face à des remarques difficiles, jugements et critiques
- S'exprimer, même fermement, sans jugement ni critique
- Formuler une demande puissante sans agressivité ; dépasser les demandes en « plainte »
- Importance et pratique du feedback professionnel
- Bilan des acquis



Mises en situations issues du contexte professionnel des participants.