

## Public

Toute personne en situation de communication avec des interlocuteurs professionnels

**Prérequis :** aucun

**Durée :** 3 jours

## Modalités

En intra, présentiel et discontinu  
2 jours consécutifs + 1 jour intersession 2 à 3 semaines

## Délais d'accès et tarifs

Formation sur mesure, nous consulter

**Lieu :** au sein de l'entreprise dans une salle permettant la confidentialité et pouvant accueillir un public en situation de handicap

## Nombre de participants

6 à 11 maximum  
Co-animation de 12 à 18



## Contact

Juliette VINCENT  
Formatrice et Coach  
Professionnelle certifiée PCC ICF  
06 80 93 70 24  
juliettevincent7@gmail.com

## FORMATION

### Communication affirmée et bienveillante

*Comment prendre du recul et être plus serein en pratiquant une communication non violente ? Mieux se connaître soi et ses interlocuteurs. Prendre conscience de la place des émotions et des besoins de chacun dans la communication. Des clés pour faire face à des situations sources de stress, tensions...*

## Objectifs

- ✓ Améliorer la qualité de ses relations au travail
- ✓ Pratiquer une communication affirmée et bienveillante
- ✓ Gagner en assurance, en responsabilité, en assertivité

## Contenu

### Journée 1

#### Compréhension des fonctionnements interpersonnels

Postulats de base de la communication  
Réalité > langage / filtres de perception  
Mécanismes de défense/sous stress et  
Affirmation de soi

### Journée 2

#### Construction d'un message bienveillant

Communication Non Violente (CNV) :  
4 étapes, 2 langages, 1 bonhomme  
Travail sur chaque étape : faits, sentiments, besoins, demande  
Rédaction d'un document personnel

### Journée 3

#### Retour d'expériences

Faire passer et recevoir un message difficile  
Différence conflit / violence  
Plan d'action individuel

## Moyens pédagogiques

Livret pédagogique  
Alternance apports théoriques, exercices d'application (individuels et collectifs) et mises en situation, avec techniques créatives  
Outils et grilles de lecture : autodiagnostic d'assertivité, CNV, PNL, AT

## Suivi

Emargement par demi-journée  
Certificat de réalisation en fin de parcours

## Evaluation

Recueil des besoins et engagements, radar d'auto-positionnement en début et fin de formation  
Evaluation des acquis tout au long de la formation  
Evaluation de la satisfaction en fin de stage