

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
Délai moyen indicatif : 2 mois

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
juliettevincent@mjcoaching.fr

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
- avoir 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

Intersession :

Passer mon message 100% CNV + observation, expérimentations

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
Plus d'infos sur la **démarche pédagogique** [ici](#)

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