



PUBLIC

Tous publics



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours - 14 heures
Présentiel : 07 heures
Distanciel : 07 heures



MODALITÉS

Présentiel &
Distanciel



TYPE DE VALIDATION

Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

» RÉSULTATS ATTENDUS

- Mobiliser les clés aidantes de la communication bienveillante et constructive, pour développer des relations de confiance et de coopération

» OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les mécanismes de la communication et les obstacles à une communication saine et efficace
- Reconnaître ses émotions et ses besoins fondamentaux pour mieux communiquer avec l'autre
- S'approprier les techniques de communication facilitant l'échange et préservant la relation
- Expliciter les étapes de la Programmation-Neuro-Linguistique
- S'approprier les étapes de la communication assertive et de la communication non violente

» MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthodes pédagogiques interactives : alternance de vidéos pédagogiques courtes (De 3 à 10 min), de quiz d'ancrage, d'exercices de réflexion et/ou de mémorisation + accès à des fiches synthèse et documents/outils utiles à télécharger + vidéos de témoignages
- Echanges, exercices et simulations en visio et en présentiel



DATES ET LIEUX

- Nous consulter



TARIFS

- Nous consulter








INTERVENANT

Alice RUELLOUX



Lieux aménagés et modalités adoptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

PROGRAMME

	<p>MODULE E LEARNING MECANISMES DE LA COMMUNICATION ET CONNAISSANCE DE SOI 02h30</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation de la formation + Quiz de positionnement – 10 min • Identifier les mécanismes de la communication – 45 min • Repérer son style de communication (Test de D. CHALVIN) – 30 min • Identifier les obstacles à une communication saine et efficace – 20 min • Reconnaître ses émotions et ses besoins fondamentaux pour mieux communiquer – 45 min
	<p>ECHANGES SUR LES OBSTACLES A LA COMMUNICATION CLASSE VIRTUELLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Questions / Réponses sur les points abordés dans le module • Exercices / Jeux de communication en sous-groupes avec partage des enseignements en grand groupe.
	<p>TECHNIQUES DE COMMUNICATION FACILITANT L'ECHANGE MODULE E LEARNING</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les techniques de la Programmation-Neuro-Linguistique : Pour se synchroniser sur son interlocuteur – 45 min • Les techniques de l'écoute active – 60 min • Les 4 étapes de la communication assertive- 45 min • Le protocole de la Communication Non Violente – 60 min
	<p>ECHANGES SUR LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION CLASSE VIRTUELLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Questions / Réponses sur les points abordés dans le module • Exercices / Jeux de communication en sous-groupes avec partage des enseignements en grand groupe.
	<p>ECHANGES ET MISES EN SITUATION POUR DEVELOPPER DE NOUVEAUX REFLEXES PRESENTIEL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement (jeux de rôles) sur les clés de PNL et de la CNV apprises, mise en pratique du protocole en mouvement : « la marelle », entrer dans la danse de la CNV sur de vraies situations amenées par chacun afin d'identifier comment : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apaiser la relation, maintenir le dialogue, ✓ Développer une posture bienveillante, consciente, responsable qui favorise la coopération, ✓ Répondre de façon adaptée au lieu de réagir de façon habituelle. ✓ Accueillir et transformer la colère de manière constructive pour préserver les relations. ✓ Amorcer des conversations délicates avec confort et efficacité, ✓ Exprimer des difficultés de manière constructive. • Posture réflexive : Aller voir où sont nos limites, où évoluer → élaboration d'un plan de progrès personnel ouvrant sur l'après formation et les situations réelles • Bilan d'opérationnalité et d'engagement sur un plan d'action