



PUBLIC

Toutes professions



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours / 14 heures
(7h en distanciel + 7h en présentiel)



MODALITÉS

Distanciel et
Présentiel



TYPE DE VALIDATION

Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

» CONTEXTE

- La qualité de communication interpersonnelle est décisive dans tout poste, dans toute situation, que l'on soit dirigeant, manager, salarié, amené à travailler plutôt seul ou en groupe.
- Pour sortir de sortir d'une communication mécanique qui engendre souvent malentendus et ruptures, il est possible d'opter pour une communication de qualité, bienveillante et constructive, respectueuse et authentique avec les approches de la PNL et de la communication assertive et non violente, qui permettent de développer des relations de confiance et de coopération, même en cas de divergences.

» 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 visios et en présentiel

» MOYENS DE MISE EN OEUVRE

- Plateforme de formation en ligne, accessible 24h/24, avec outil de visio intégré
- Assistance technique et pédagogique



DATES ET LIEUX

A distance pour le module elearning et les classes virtuelles

Dans vos locaux pour la journée
présentielle.

Dates : Nous consulter



TARIFS

Nous consulter








INTERVENANT

Alice RUELLOUX
Formatrice et coach en
communication interpersonnelle,
prévention et gestion des conflits



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

PROGRAMME

 2h30	<p>Module E-learning</p> <p>Mécanismes de la communication et connaissance de soi</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
 1h00	<p>Classe virtuelle</p> <p>Echanges sur les obstacles à la communication</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.
 2h30	<p>Module E-learning</p> <p>Techniques de communication facilitant l'échange</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
 1h00	<p>Classe virtuelle</p> <p>Echanges sur les techniques de communication</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.
 7h00	<p>Présentiel</p> <p>Echanges et mises en situation pour développer de nouveaux réflexes</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