

Formation Les outils pour une communication bienveillante (CNV)

Durée :	2.0 jour(s)
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none">• Identifier les différents types de communication.• Développer son écoute pour une communication positive.• Savoir désamorcer un conflit.• Apprendre à transformer des désaccords en opportunités.
Public :	<ul style="list-style-type: none">• Tout public.
Prérequis :	<ul style="list-style-type: none">• Aucun.
Modalités et moyens pédagogiques	Démonstrations visuelles et pratiques à travers des exercices d'application et/ou des cas concrets des stagiaires. Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran Portail web: maformation.vaelia.fr
Modalités d'évaluation	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
Moyens d'encadrement	Un formateur expert spécialisé en Communication dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
Satisfaction globale :	5.00/5 <i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i>

Jour 1

La communication

- Appréhender ce qu'est communiquer
- Repérer les différentes formes de communication
- Découvrir ce qu'est la communication bienveillante
- Identifier les obstacles à une communication harmonieuse

La violence : obstacle à la communication

- Reconnaître les différentes formes de violence verbale
- Evaluer la question particulière des jugements

Se connaître pour mieux communiquer

- Prendre la responsabilité de ses réactions
- Découvrir les clés d'une communication réussie : Empathie, écoute active, assertivité
- Cultiver un état d'être favorable à une communication respectueuse de soi et de l'autre

L'observation 1ere étape du processus de CNV

- Observer son intentionnalité dans la relation
- Repérer des pièges à la CNV : opinions, jugements, interprétations
- Distinguer observation neutre et objective, point de départ du processus de CNV
- Observer ce qui se passe en soi et chez l'autre dans la situation

Jour 2

Les émotions/ressentis dans la relation : 2ème étape du processus

- Comprendre l'influence des émotions inadaptées sur nos capacités de jugement et de relation
- Accueillir ses propres émotions et celles de son interlocuteur sans se les approprier
- Apprendre à exprimer les émotions/ressentis dans le cadre du processus de CNV
- S'approprier un outil de gestion des émotions

Les besoins : 3eme étape

- Relier besoins non satisfaits et émotions
- Identifier les besoins dans le cadre du travail
- Repérer ses propres besoins et ceux de l'autre
- Apprendre à verbaliser un besoin dans la relation

Rétablir l'équilibre dans la relation en formulant une demande : 4eme étape

- Rétablir l'équilibre dans la relation en formulant une demande adéquate
- Repérer la différence entre préférence et exigence
- Exprimer une demande de connexion et une demande d'action

Dire non à une demande

- Apprendre à dire non sans culpabilité
- Accueillir un refus sans se sentir victime