MODALITES - PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Formation : Apprendre à communiquer (communication non violente)

Public concerné
Toutes personnes désirant apprendre à mieux communiquer

Pré requis
Aucuns

Durée
1 journée (07 heures) à 2 jours (14 heures)

Validation des acquis
- QUIZZ ou QCM.
- Etudes de cas corrigés par la formatrice.

Horaires
08H00 – 12H00
13H30 – 16H30

Lieu de la formation
Dans les locaux du client en intra.
Selon le calendrier en inter.

Date
Délai de 15 jours à un mois.

Tarifs
cf grille tarifaire – ou selon devis

Accessibilité
La formation est accessible, sous conditions, aux personnes en situation de handicap. Nous consulter au préalable.

Objectifs du stage

A l'issue de cette formation, les participants sont en mesure de :

- Comprendre les principes de la communication non violente.
- Identifier les différents moyens de communication.
- Apprendre à exprimer ses besoins et émotions de manière constructive.
- Acquérir des outils pour améliorer la qualité des relations personnelles et professionnelles.
- Acquérir des outils et techniques pour favoriser l'épanouissement personnel.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Définition et principes de la Communication.**

Définir les différents types de communication - Définition et bénéfices – Les 4 étapes de la communication non violente : Observation, Sentiment, Besoin, Demande -

- **La communication dans les relations**

Comment aborder les différentes personnalités - Gestion des situations conflictuelles tout en maintenant une communication - Garder son identité en communiquant.

- **Ateliers Pratiques et Exercices**

Les écharpes relationnelles et la communication – Jeux de rôle et simulations

- **Communication non violente en milieu professionnel.**

Améliorer les relations avec les collègues, les managers et les clients - Analyse de situations professionnelles – Développement de l'empathie (différence empathie/sympathie).

- **Elaboration d'un plan d'action personnel.**

Définir son plan d'action avec une vision à court, moyen et long terme pour intégrer la communication non violente dans la vie quotidienne.

- **L'évaluation collective et individuelle.**

Méthodes pédagogiques

- Apport théorique en grand et petit groupe en salle de travail.
- Travail de concertation.
- Travail en interaction.
- Mise en situation.
- Jeux de rôles et études de cas.

Apport de contenus supplémentaires :

- sur tableau paper board,
- sur photocopies.

Contactez-nous	Emilie CLAYSAC	06.61.46.32.15
	Référente handicap	emilie@gascogneformation.fr