

COMMUNICATION

Développer une communication constructive Niveau 1

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite développer une communication bienveillante et constructive dans le cadre professionnel, afin d'améliorer, au quotidien, ses interactions avec les équipes, les clients et les partenaires.

Dans une approche neutre et objective, ce parcours pédagogique est organisé par alternance d'apports théoriques, d'échanges de pratiques et d'exercices individualisés à vos problématiques. Identifier les outils qui vous correspondent le mieux, en comprendre les bénéfices et si nécessaire remettre en question vos pratiques.

COMPETENCE DEVELOPEE A L'ISSU DE LA FORMATION : exprimer une communication constructive fondée sur la coopération, dans le respect de soi et des autres.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Réaliser un état des lieux de ses pratiques et analyser ses comportements
- Distinguer les freins à une communication professionnelle efficace
- Communiquer efficacement en respectant les principes de la CNV lors de communication conflictuelle

PRE-REQUIS : S'exprimer en français

EVALUATION :

- Des prérequis : motivation à évaluer
- Quizz amont
- Des attentes des participants
- De satisfaction
- OPE (Objectifs Personnels d'Evolution)
- Validation des acquis / Quizz aval
- Attestation de formation

METHODES PEDAGOGIQUES : FACILITA®, Alternance des méthodes actives (expérimentation, jeux cadres, confrontation des avis, simulation, enquête, autodiagnostic), interrogatives (feedback, faire découvrir) et d'apports théoriques.

SUPPORTS :

- Livret pédagogique
- Livret de formation numérique ou imprimé
- Construction des Objectifs Personnels d'Evolution

MODALITES : Inter ou intra (8 personnes maximum) en salle de formation (Entreprise)

COMMUNICATION

ACCESSIBILITE : Cette formation prend en compte les individualités dans leur ensemble avec leurs spécificités, y compris les situations de handicaps.

MODALITES D'ACCES : Validation des inscriptions par notre service administratif 48h avant le démarrage de la formation. En cas de financements spécifiques (entreprise, CPF...) prévoir un mois de délais avant le démarrage de l'action. Nos services sont à votre disposition pour plus de renseignements.

FINANCEMENT : Financement individuel – Entreprise : sur devis pour des actions internes à l'entreprise (INTRA) - OPCO

TARIFS : Individuel 1 100€ / personne – Sur devis pour prestation INTRA

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. Analyser ma capacité à communiquer dans le respect de soi et des autres

- ✓ Inventaire des situations de communication difficiles rencontrées
- ✓ Auto-diagnostic et analyse
- ✓ Remédiations possibles
- ✓ Sentiments racines
- ✓ Ego et Orgueil, en communication

2. Appliquer les principes de la communication constructive

- ✓ L'origine de la CNV¹
- ✓ De l'objectif à l'attention portée sur l'intention
- ✓ L'authenticité en communication
- ✓ Observation et évaluation
- ✓ Cadres de références (jugement, comparaisons, interprétations)
- ✓ Les mécanismes de défense (attaque, fuite, repli)
- ✓ Le langage positif et assertif
- ✓ Distinction entre
 - Agir et ré-agir
 - Demande et exigence

3. Composer ma « Boîte A Faciliter » de la communication professionnelle constructive

- ✓ Les positions de vie avec l'Analyse Transactionnelle
- ✓ Les *stroke*
- ✓ L'effet de synchronisation et des neurones miroirs
- ✓ Alignement en communication
- ✓ Gestion du stress
- ✓ La méthode OSBD pour observer et analyser la situation
- ✓ La méthode DESC pour décrire et solutionner

¹ Communication Non Violente

COMMUNICATION

- ✓ La méthode DIEF pour décrire et féliciter