

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.

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

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- **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

PRÉREQUIS : S'exprimer en français

DURÉE : 14 heures – 1 séminaire de 2 jours

METHODES ANDRA/PÉDAGOGIQUES : FACILITA®, Alternance des méthodes actives (expérimentation, jeux cadres, confrontation des avis, simulation, enquête, autodiagnostic), interrogatives (feed-back, faire découvrir) et d'apports théoriques.

SUPPORTS :

- Livret andragogique (apprentissage)
- Livret d'acquisition des compétences
- Livret de formation numérique ou imprimé
- Construction des **O**bjectifs **P**ersonnels d'**E**volution

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

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.

COMMUNICATION

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

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

REFERENT HANDICAP : Christelle CADOT c.cadot@fertilinnovation.com / 06 44 36 88 08

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, analyse et remédiations possibles
- ✓ Sentiments racines
- ✓ Ego et Orgueil, en communication

2. Appliquer les principes de la communication constructive

- ✓ L'origine de la CNV¹
- ✓ 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
- ✓ La méthode DIEF pour décrire et féliciter

¹ Communication Non Violente



COMMUNICATION

EVALUATION :

- Quizz amont
- Des attentes et motivations des participants
- De satisfaction
- OPE (**O**bjectifs **P**ersonnels d'**E**volution)
- Validation des acquis / Quizz aval
- Attestation de formation