

Communication consciente et bienveillante: mieux comprendre et interagir avec l'autre

Présentiel - Synchrone



Public Visé

Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle.



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier les mécanismes de la communication interpersonnelle
Repérer les freins à une communication bienveillante
Utiliser les principes de la communication consciente (écoute active, CNV, assertivité)
Mettre en oeuvre des outils concrets pour améliorer leurs interactions professionnelles et personnelles

Parcours pédagogique

Comprendre les fondamentaux de la communication interpersonnelle

- Les composantes de la communication (verbale, non-verbale, para-verbale)
- Les biais et filtres personnels (émotions, interprétations)
- La notion de posture bienveillante

Introduction à la communication consciente et bienveillante

- Principe de la Communication Non-Violente (CNV)
- Identifier les besoins, formuler une demande claire
- L'écoute active et l'empathie

Gérer les situations difficiles de manière constructive

- Les attitudes obstacles à la communication
- Les réactions automatiques: fuite, attaque, blocage
- La communication assertive: dire sans blesser

Atelier d'entraînement à la communication bienveillante

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques participatifs
Échanges interactifs
Mises en situation concrètes (jeux de rôle, études de cas)
Auto-évaluation et feedbacks en groupe



Méthodes et modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début et fin de formation
Mise en pratique et feedback lors des jeux de rôle
Quiz de fin de formation
Attestation de fin de formation.

Modalités d'accessibilité handicap

Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter par téléphone au 05 59 04 15 76 ou par mail à l'adresse contact@forma-so.com afin de pouvoir échanger sur votre situation et vous proposer un parcours adapté.



Durée

7.00 Heures 1 Jour

Effectif

De 2 à 8 Personnes



FORMA-SO



Contactez-nous !

Christophe CAMY
Directeur

Tél. : 0682693442
Mail : christophe.camy@forma-so.com