

Durée : 1 jour.

Public :

Toute personne souhaitant améliorer sa communication. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Connaître et savoir mettre en oeuvre la communication non violente.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Cas pratiques et échanges entre les participants pour partager la variété des situations rencontrées. Mise en situation sous la forme de jeux de rôles.

Évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

Les bases de la communication non violente

Présentation du processus

Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous

Les 4 manières de recevoir un message

Exprimer un remerciement

Les méthodes de la communication non violente

Auto-empathie, l'empathie

Écoute empathique de ce qui se passe en l'autre

Gérer la colère ou l'agressivité

Établir un lien avec l'autre en formulant une demande

La pratique du dialogue

Pratique du dialogue avec l'attention portée au rythme

Apprendre à partir de nos blocages

Entendre et exprimer un non

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.