

LES BASES D'UNE COMMUNICATION AUTHENTIQUE ET COOPERATIVE AU TRAVAIL



Nous sommes, pour la plupart, tous d'accord sur le fait que la communication en entreprise est à la base de l'harmonie, et aussi de l'efficacité de celle-ci. Toute fois comment atteindre cette harmonie ? Cette qualité de relation à l'autre ? Ce bien être au travail ? Vous aurez des réponses concrètes en suivant cette formation !

INTENTIONS PEDAGOGIQUES

Améliorer les échanges dans l'entreprise grâce à un outil de communication simple et efficace basé sur le respect mutuel

Communiquer autrement pour mieux coopérer, développer ses compétences relationnelles au sein de son quotidien professionnel et apprendre à mieux gérer les conflits

Formation basée sur la Communication NonViolente (CNV) : Marque déposée par Marshall Rosenberg et soumise à un enseignement et philosophie respectueux de tous.

PUBLIC

Toute personne désireuse d'améliorer la qualité de sa communication et des échanges avec les autres dans son environnement professionnel et d'instaurer un climat bienveillant.

PRE REQUIS- PUBLIC

Aucun pré-requis

OBJECTIFS

- Identifier les obstacles à la communication coopérative
- Clarifier ce qui se passe en soi
- Améliorer la qualité de sa communication et de son savoir-être
- Développer une écoute empathique
- Susciter la coopération
- Exprimer de la reconnaissance et de la gratitude pour les réussites et les actes qui donnent satisfaction
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

PROGRAMME

LES BASES DE LA COMMUNICATION AUTHENTIQUE selon la Communication NonViolente (CNV)

- Identifier les freins d'une communication coopérative
- Expérimenter en quoi l'intention et l'attention sont essentielles dans la communication.
- Appréhender le processus de base en 4 étapes.

SE PREPARER A UN DIALOGUE AUTHENTIQUE

- Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour "parler vrai"
- Accueillir ses émotions, même en contexte professionnel.
 - Clarifier ses besoins, et les distinguer des stratégies de communication.
 - Traduire ses jugements en sentiments et en besoins.
 - Exprimer une demande et retrouver le pouvoir d'agir.

CREER ET RENFORCER LA BIENVEILLANCE DANS SES RELATIONS INTERPERSONNELLES

- Développer sa qualité de présence à Soi et à l'autre
- Pratiquer l'auto-empathie et empathie pour améliorer son assertivité
- Expérimenter l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs,
- Transformer les critiques et messages difficiles comme une opportunité de dialogue

TRANSFORMER LES OBSTACLES EN OPPORTUNITES DE COMMUNICATION COOPERATIVE

- Renforcer la coopération et se faire entendre sans agresser
- Renforcer la connexion à l'autre, en exprimant de la gratitude
- Exprimer et oser demander une appréciation, un feed back
- Favoriser la coopération pour désamorcer des conflits dus à une communication inadéquate,

METHODE PEDAGOGIQUE

Méthode active, le/a formateur/rice va permettre des mises en situation, des réflexions, en individuelle ou en sous groupe, afin que chaque participants puisse d'approprier cette communication.

Des jeux de rôle pour apprivoiser le processus, dans des cas concrets, en se focalisant sur l'intention et l'attention, dans des situations professionnelles apportées par les participants.

PROFIL INTERVENANT/E

Formateur/rices professionnels d'adultes depuis plusieurs années, spécialisés dans la communication. Ayant suivis + de 20 jours de formations en CNV avec des formateurs certifiés et engagés depuis peu sur le chemin de certification du CNVC.

Adhérents de l'Association Communication Pacifique : www.communication-pacifique.nc

DUREE

28 heures réparties en 2 x 2jours espacés de 2 semaines

DATE session inter entreprise

Lundi 8, mardi 9, lundi 29 et mardi 30 avril 2019

Lieu : Nouméa

Sous réserve du nombre minimum de 8 personnes inscrites

TARIF INTER ENTREPRISE/Participant

78.400 FCFP TTC

TARIF INTRA ENTREPRISE Base 12 pers.

448.000 FCFP TTC (hors location de salle)