



Marie NARJOUX

Programme de formation

INITIATION A LA COMMUNICATION CONSCIENTE



Objectif général

S'outiller pour la communication en équipe et ainsi favoriser des relations professionnelles équilibrées et harmonieuses.

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Mettre de la conscience sur nos habitudes de langage, voir quelle violence peut s'y jouer et ainsi pouvoir faire des choix
- Pratiquer l'écoute active au service des liens dans l'équipe
- Expérimenter ce qui ne fonctionne pas tout en prenant soin de la relation



Public

Toute personne travaillant au sein d'une équipe dans un contexte professionnel.

Contact référent handicap : REGATE Fatiha RUIZ (fatiha.ruiz@regate.fr)



Pré-requis

Aucun prérequis.



Durée

Une journée, soit 6 heures de formation.



Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 700€



Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque les conventions et devis ont été signés par toutes les parties. Les délais d'accès à l'action sont à planifier ensemble et peuvent être immédiats après signature des contrats et devis.



Contenu

- Accueil
- Les obstacles à la communication en équipe – découvrir le langage chacal / girafe et le processus de la CNV
- Au cœur de la CNV, les besoins
- Les jugements sur soi comme obstacle ?
- L'écoute active et empathique pour entendre les besoins derrière les jugements
- Vers l'expression authentique
- Les obstacles à l'écoute
- La gratitude, ressource inépuisable de l'énergie au travail
- Clôture



Méthodes pédagogiques



- Apports théoriques (méthode expositive magistrale)
- Écoute empathique par la formatrice pour mettre en évidence le processus des 4 étapes de la Communication Non Violente (méthode démonstrative et expérimentale)
- Mises en situation et jeux de rôle (méthode découverte)

Outils et supports pédagogiques



Outils pédagogiques :

- Jeux de cartes émotions/besoins
- Post-it
- Paperboard ou tableau blanc
- livres et documentation sur la CNV (notamment la CNV au travail)
- marionnettes
- Grandes cartes « Besoins »

Supports pédagogiques :

- Livret de travail
- Carte liste des besoins et des émotions pour chaque stagiaire
- Support pédagogique envoyé à l'issue de la formation
- Guide « pour aller plus loin »

Modalités d'évaluation



- évaluation des acquis en fin de formation
- « journaling » à l'issue de la formation pour prendre conscience des acquis en lien avec les objectifs professionnels des stagiaires.

