



Marie NARJOUX

Programme de formation

INITIATION A LA COMMUNICATION CONSCIENTE



Programme de formation

Marie NARJOUX

PREVENTION DE CONFLITS

« La communication consciente* au service des relations harmonieuses en équipe » *inspirée de la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg



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 liens dans l'équipe
- Être en relation à soi, pour comprendre les motivations profondes qui nous font agir
- Prendre la responsabilité de nos propres besoins pour apporter de la confiance à exprimer ce qui ne fonctionne pas pour soi.
- Être plus conscient.e des postures d'expression ou d'écoute.
- Acquérir des outils pour être en lien à l'autre.
- Comprendre le fonctionnement du conflit
- Prendre conscience des jugements sur soi qui empêchent d'être pleinement actif.ve au sein de mon équipe.
Pratiquer la gratitude dans un contexte professionnel.



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.



REGATE – COOPERATIVE D'ACTIVITE ET D'EMPLOI DU TARN

Scop SA à capital variable – 15 rue des Métiers 81100 CASTRES / APE 7112 B – RCS Castres B 423 766 518 / 05 63 62 82 84 – www.regate.fr



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 NonViolente (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

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les compétences précisées dans les objectifs sont :

- 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.

