

Présentiel

1 journée(s) (7h)

Tarif : nous consulter

OBJECTIFS

- Modifier les habitudes relationnelles qui entravent la communication interpersonnelle
- Utiliser le style assertif pour favoriser le dialogue collaboratif
- Formuler et entendre des demandes et des remerciements pour soutenir la coopération

Cible : Tout public

Prérequis : RAS

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

- Apport de contenus (les fondamentaux de la communication)
- Expérimentation de la Communication Non Violente (CNV), l'empathie, l'assertivité
- Test d'auto-positionnement
- Mise en pratique en sous-groupes pour expérimenter les outils
- Débriefing en grand groupe pour partage d'expérience
- Evaluation des acquis en amont et en aval de la formation, évaluation à chaud de la satisfaction en fin de formation

Documentation remise aux participants

Documentation remise aux participants : engagés dans une démarche environnementale, tous les documents sont transmis aux participants au format PDF.

Programme de la formation

- Identifier les fondamentaux de la communication : Reconnaître les biais qui entravent la communication; Différencier les notions les observations des interprétations pour clarifier la communication
- Prendre conscience de nos habitudes relationnelles : Identifier par un autodiagnostic nos styles relationnels et leur impact; Expérimenter 4 façons de recevoir un message et d'y répondre; Expérimenter les différentes attitudes d'écoute
- Favoriser le dialogue collaboratif : Appréhender le style assertif et la CNV; Comprendre les notions d'écoute active et d'empathie
- Travailler sur les retours appréciatifs : Formuler et recevoir des demandes et des remerciements; Formuler des refus et entendre un refus

ANIMATION

FORMATION ANIMÉE PAR : Des consultantes spécialisées en prévention des risques psychosociaux

CONTACTEZ-NOUS

Responsable d'organisation :
Isabelle DELOOR
03.20.65.83.92
Isabelle.deloor@episteme.fr

HANDICAP

Accessibilité aux personnes handicapées : pour toute inscription d'un participant en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation. **Référentes handicap**
Julie SELOSSE : Julie.selosse@episteme.fr
Sandrine DESRUMAUX : Sandrine.desrumaux@episteme.fr