

DEVELOPPER LA QUALITE RELATIONNELLE AVEC LA COMMUNICATION ASSERTIVE



Un format interactif et dynamisant pour monter en compétences sur les fondamentaux de la communication non violente dans le respect de soi et le respect de l'autre.

Présentiel

1,5 jour soit 10h30

Tarif : nous consulter

Objectifs

- S'approprier les définitions et principaux points de repères juridiques autour des notions de risques psychosociaux (RPS) et de qualité de vie au travail (QVT)
- Savoir repérer les comportements qui aujourd'hui peuvent être problématiques : incivilités, agissements sexistes, harcèlement moral et sexuel, discrimination
- Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- Savoir repérer les différentes attitudes dans la communication et y faire face
- Acquérir les clés pour développer une communication non-violente : la communication assertive

Cible / Prérequis : tout public

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

- Apport de contenus (définitions, notions juridiques...)
- Jeu de cartes d'identifications des comportements
- Evaluation ludique sous forme de quiz
- Exercices pédagogiques

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

Programme de la formation

Cerner les enjeux et les concepts-clés des RPS, de la QVT et la qualité relationnelle

- Quiz aspects juridiques et définitions (harcèlement, comportements inappropriés, agissements sexistes...).
- Jeu de cartes
- Atelier

Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle

- Exercice en plénière carte mentale : comment on communique ?
- Communication verbale, non verbale et para-verbale

Contactez-nous

Responsable d'organisation :
Isabelle DELOOR
03 20 65 83 92
Isabelle.deloor@episteme.fr

Accessibilité aux personnes

handicapés: 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

Savoir repérer les différentes attitudes dans la communication

- Test Autodiagnostic : repérer sa propre façon de communiquer
- Repérer les différentes attitudes dans la communication – Fuite – Manipulation – Attaque – Assertivité
- Les Positons de vie

Développer son assertivité

- Atelier en sous-groupes: identifier les causes et manifestations concrètes de chaque attitude
- Exercice individuel – débriefing plénière les outils du non-jugement : Savoir distinguer Observation et évaluation

Animation

Consultante Formatrice en prévention des risques psychosociaux et développement de la qualité relationnelle