

Pratiquer la communication positive

Objectifs

Ce stage d'initiation à la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg vous permettra de prendre conscience de votre propre « écologie personnelle et relationnelle ».

Vous vous entraînez à la pratique de la CNV pour gagner en bienveillance et coopération.

Résultats attendus

A l'issue de la formation, le participant sera en capacité de :

- **Définir** les leviers d'une communication constructive
- **Différencier** un jugement et une observation
- **Identifier** mes émotions et mes besoins pour « parler vrai »
- **Écouter** l'autre avec empathie pour mieux se comprendre
- **Transformer** des obstacles en opportunité de communication coopérative

Public concerné

Ce stage s'adresse à tout collaborateur souhaitant développer ses techniques de communication personnelle pour construire des relations professionnelles constructives.

Public en situation de handicap

Contactez-nous pour analyser vos besoins et proposer les solutions adaptées à votre situation.

Prérequis

Aucun

Modalités pratiques

- Durée : **2 jours** – 14h consécutives ou 4 demi-journées de 3h30
- **Option** : REX de 2 heures ou séances individuelles de coaching
- Nombre maximum : 8 participants
- Délai d'accessibilité : 2 semaines
- Formation en présentiel dans vos locaux ou en distanciel

Programme

Comprendre les leviers de la communication positive

- Appréhender la CNV en quatre étapes
- Identifier les freins d'une communication coopérative

Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour "parler vrai"

- Oser accueillir ses émotions en situation professionnelle
- Clarifier ses besoins
- Pratiquer l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de son interlocuteur

Renforcer la bienveillance et la coopération

- Transformer les obstacles en opportunité de communication coopérative
- Identifier les conditions pour créer des relations constructives



VedaCom

6 sentier des larris brulés 91120 Palaiseau

Siret : 51783687000017 - Naf : 7022Z - TVA : FR41517836870 - SAS au capital de 10000 €
N° de déclaration d'activité : 11 91 07527 91. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Email : bonjour@vedacom.fr
vedacom.fr

Modalités d'évaluation

- Evaluation formative des différentes séquences de formation - quiz final
- Un questionnaire de satisfaction est à renseigner à la fin de la formation.
- Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

En option :

Un REX de 2h, un mois après la formation, pour capitaliser sur les acquis de la formation et/ou une séance de coaching individuel d'1 heure par participant.

Tarif

- Formation en intra-entreprise.
- Nous contacter pour plus d'informations.

Modalités pédagogiques

- Formation en intra-entreprise.
- Nous contacter pour plus d'informations.
- Apports théoriques sur le processus de la CNV
- Ateliers de cas pratiques. Des mises en situations professionnelles, basées sur des cas réels, apportés par les participants en formation.
- Alternance entre la classe virtuelle plénière, des sous-groupes et des temps de réflexion personnelle.

Profil des formateurs

La formation est animée par l'une des deux coachs-formateurs qui exercent au quotidien en entreprise. **Nathalie De Meyer** et **Solange Hémerly** forment et accompagnent des managers et des équipes pour accélérer les transformations individuelles et collectives. CVs sur demande.

mis à jour février 2024



VedaCom

6 sentier des larris brulés 91120 Palaiseau

Siret : 51783687000017 - Naf : 7022Z - TVA : FR41517836870 - SAS au capital de 10000 €
N° de déclaration d'activité : 11 91 07527 91. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Email : bonjour@vedacom.fr
vedacom.fr