RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE | COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION | RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL | SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL | LANGUES ÉTRANGÈRES

LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE : LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Appréhender les fondamentaux de la communication non violente dans l'intention de créer ou préserver une qualité de relation avec les autres
- Maîtriser sa façon de penser, de communiquer, d'utiliser les moyens d'influence
- Apprendre, dans les situations conflictuelles à expérimenter la communication bienveillante et en tirer les bénéfices

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard
Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut- parleurs et son, casque, accès à internet. Il s'agit de formation synchrone, permettant l'échanges direct et l'interactivité immédiate avec le formateur par les outils de Visio.

Les apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement : Une assistance gratuite est mise en place à la fin de chaque formation pendant une durée variable de 3 mois à 6 mois en fonction des formations.
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :
En Inter-entreprises : Groupe de 10 personnes maximum en présentiel
En Intra-entreprise : Groupe de 10 personnes maximum
En distanciel : cours individuel ou collectif en fonction des besoins identifiés lors de l'audit préalable.

Profil du formateur : formateur certifié et expérimenté

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par test de positionnement
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

Durée de formation

2 jours soit 14 heures

Public

Toute personne souhaitant faire face efficacement et constructivement aux différentes situations de tension qu'elle peut rencontrer dans plusieurs activités professionnelles.

Prérequis

Aucun.

Niveau / Certification Obtenue

Attestation de formation et certificat de réalisation.

Type de formation / stage

Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE : LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Programme

1. S'OBSERVER EN SITUATION DIFFICILE

- Repérer et nommer ses comportements spontanés
- Reconsidérer sa façon d'écouter et de s'exprimer

2. COMPRENDRE LES AUTRES

- Décoder dans les messages et les comportements des autres leurs significations
- Reconnaître les jeux de pouvoir et comprendre leurs mécanismes pour en sortir
- Savoir communiquer

3. DÉFINIR SES OBJECTIFS

- Prendre conscience de nos besoins, de nos engagements, de nos demandes
- Savoir exprimer avec assertivité

4. EXPÉRIMENTER LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET SES BÉNÉFICES

- Différencier nos sentiments de nos interprétations et de nos jugements
- Gérer nos émotions et celles d'autrui
- Favoriser un dialogue sincère, authentique et respectueux
- Rechercher ensemble avec ouverture, respect et bienveillance une solution créative de coopération
- Formuler les engagements et demandes nécessaires pour permettre à chacun de contribuer au dénouement de la situation