

Formation - "Mieux communiquer" - Renforcer la coopération et les relations interpersonnelles au travail

Renforcer la coopération et les relations interpersonnelles au travail sur le concept de la Communication Non violente.

Communication non violente

Coopération

CODE : 55359 | Mise à jour : 17/10/2024

Objectifs

- Identifier les leviers de la communication Non Violente
- Prendre en compte ses émotions pour "parler vrai"
- Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations
- Renforcer la coopération et se faire entendre

Contenu de la formation

Identifier les leviers de la Communication Non Violente

- Historique et fondements de la CNV (Marshall Rosenberg).
- Appréhender le processus en 4 étapes : Observation, Sentiments, Besoins, Demande.
- Les 4 manières d'entendre un message selon la CNV.
- Identifier les freins à une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations.
- Comprendre l'impact de l'intention et de l'attention.
- Identifier la différence entre observation et interprétation.

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

- Comprendre le rôle des émotions dans la communication.
- Expérimenter ce qu'est réellement l'auto-empathie.
- Apprendre à accueillir ses émotions, même dans un contexte professionnel.
- Assumer la responsabilité de ses sentiments.
- Apprendre à exprimer ses émotions de manière authentique sans agresser l'autre.
- Apprendre à identifier les besoins derrière les émotions.
- Clarifier ses besoins et les distinguer des stratégies de communication.
- Traduire ses jugements en sentiments et en besoins.

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

Tous publics

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

2 jours (14 heures)

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

Minimum 6 personnes
Maximum 12 personnes

- Passer du “Je dois” au “Je choisis”
- Savoir dire “non”.

Renforcer la bienveillance dans ses relations

- Apprendre à offrir de l'empathie à l'autre sans prendre sur soi.
- Pratiquer l'empathie et développer la confiance.
- Appliquer et développer l'écoute active.
- Développer sa qualité de présence et son assertivité.
- Maîtriser l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs.
- Les bénéfices de la reformulation pour créer l'ouverture au point de vue de l'autre.
- Écoute empathique en situation de conflit.

Renforcer la coopération et se faire entendre

- Renforcer la connexion à l'autre, avant de passer à une demande d'action.
- Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue.
- Apprendre à formuler des demandes claires, spécifiques et réalisables.
- Différence entre demande et exigence.
- Formuler des demandes dans différentes situations professionnelles.
- Exprimer une demande : retrouver le pouvoir d'agir.
- Apprendre à recevoir un “non”.
- Apporter un Feedback constructif.
- Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue.
- Différencier la cause d'un conflit et le déclencheur.

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz
- Document support remis au stagiaire

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

- Formulaires d'évaluation de la formation
- Auto-positionnement
- Mises en situations
- Questions écrites ou orales (QCM, Quiz, ...)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (aucun avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Virginie FILLEUL

**Consultante et formatrice en organisation du travail,
relations humaines et management**

Virginie FILLEUL

J'accompagne dirigeants, CODIR et RH à prendre des décisions stratégiques éclairées, en intégrant les enjeux humains, organisationnels et sy



☎ 0683428680

✉ virginie.filleul@eunoiaconseil.fr

Site web : <https://www.eunoiaconseil.fr>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/virginie-filleul/>

Biographie

Les décisions stratégiques ne sont jamais uniquement rationnelles.

Elles sont traversées par des dynamiques humaines, relationnelles et organisationnelles souvent invisibles... mais toujours déterminantes.

C'est à cet endroit que j'interviens.

J'accompagne les dirigeants, CODIR et RH à éclairer leurs prises de décision grâce à une lecture à 360° des organisations, intégrant :

- les enjeux humains et relationnels (RPS, climat social, engagement)
- les fonctionnements réels du travail et les dynamiques collectives
- les pratiques managériales et organisationnelles

Je travaille également sur le terrain avec les équipes pour faire émerger la réalité du travail, comprendre et faire évoluer les dynamiques de travail et de coopération, tout en sécurisant les relations et la performance collective.

Enfin je forme managers et collaborateurs pour développer leurs compétences relationnelles, collaboratives et managériales ainsi que leur pouvoir d'agir.

Diplômes et formations

DU (bac +5) Médiation et gestion des conflits, Université de droit, Tours

DU (bac +5) Conseiller en prévention des risques psychosociaux. Management de la qualité de vie au travail, Cergy Paris Université.

RNCP6 (bac+4) Coach professionnel, Linkup.

L'approche systémique appliquée aux organisations : Accompagner le changement dans la complexité et l'incertitude, Les Apprenantes.

Les bases de la Communication NonViolente en contexte professionnel, Effixy.

BTS Négociation Relation Client, Académie de Nantes



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État