



PROGRAMME DE LA FORMATION

Intégrer la communication consciente dans le management.

Objectifs pédagogiques

- s'exprimer de manière claire et respectueuse de soi et de l'autre (collaborateur, client ...) afin de favoriser le dialogue et la coopération.
- identifier les éléments qui entravent ou favorisent la communication et la collaboration.
- se clarifier et savoir s'arrêter pour identifier les enjeux d'une situation.
- écouter avec attention et empathie sans s'effacer.
- débloquer certaines situations conflictuelles et promouvoir le dialogue constructif.

Programme détaillé

Jour 1 : Ma place et ma responsabilité dans la communication.
 Jour 2 : Processus de communication consciente en 4 étapes et expression authentique.
 Jour 3 : Écoute de soi et écoute de l'autre pour susciter la collaboration et le dialogue.

Possibilité d'organiser la formation en 3 jours consécutifs ou 2 jours suivis d'une journée (3 semaines 8 semaines après).

Pré-requis

Aucun prérequis

Durée

3 jours. 21H de formation au total.

Lieu

Épinal, dans les locaux du client.

Tarif

3600 € net de TVA (frais de déplacement inclus).

Formateur

Guilaine DIDIER, desoutilspourdemain.fr

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Clarifier ses propres besoins et éviter les réactions impulsives.
- Prendre soin de soi et de son équilibre pour pouvoir par la suite mieux être au service de son équipe.
- Exprimer ses limites de manière respectueuse.
- Faire des demandes suscitant la collaboration.
- Exprimer des feedbacks bienveillants, honnêtes et constructifs.
- Rester à l'écoute même dans les situations de désaccords.
- Différencier l'écoute empathique des autres attitudes d'écoute.
- Connaître les 5 postures relationnelles et choisir la plus adaptée au contexte.

Publics concernés

Manager, responsable d'équipe, responsable de bénévoles, superviseur, chef d'équipe, dirigeant ...
 Groupe de 8 à 12 participants.

Modalités pédagogiques

Alternance de séquences théoriques et pratiques.
 Expérimentation à partir de situations des participants.
 Partage d'expérience entre pairs.
 Analyse de situation ou de cas.
 Séquences ludiques pour assimiler les concepts.
 Exercice en groupe, en sous-groupe, et en individuel.

Ressources et moyens pédagogiques

Communication consciente basée sur le processus de Communication NonViolente de Marshall Rosenberg.
 Tout ou partie du matériel pédagogique suivant pourra être utilisé :
 Jeux de cartes pédagogique, photo-langages, support pédagogique "marelles", croix de la relation de Barry Hart, cartes de mise en situation adaptées au contexte professionnel, marionnettes pédagogiques, fiches d'exercice.
 Livrable : synthèse et fiches pédagogiques pour chaque participant.

Évaluation / validation des acquis

Évaluation écrite des compétences (début, fin et impact à +1 mois).
 Attestation de formation. Questionnaire de satisfaction.

Date de mise à jour le 18 novembre 2024

Objectifs pédagogiques

- s'exprimer de manière claire et respectueuse de soi et de l'autre (collaborateur, client ...) afin de favoriser le dialogue et la coopération.
- identifier les éléments qui entravent ou favorisent la communication et la collaboration.
- se clarifier et savoir s'arrêter pour identifier les enjeux d'une situation.
- écouter avec attention et empathie sans s'effacer.
- débloquer certaines situations conflictuelles et promouvoir le dialogue constructif.

Programme détaillé

Jour 1 : Ma place et ma responsabilité dans la communication.

Prise de contact et présentation. Attentes. Mes difficultés dans la communication et mes domaines de progression.
Questionnaire de positionnement initial.
Présentation de la communication consciente : origines, intention, étapes et différentes applications.
Intention de la communication consciente appliquée au monde professionnel.
Identifier nos réactions habituelles et leurs impacts sur la communication.
Identifier les éléments qui ferment la communication et comprendre l'émergence des tensions en soi et autour de soi.
Comprendre le rôle de nos émotions et de nos besoins fondamentaux. Impact sur la posture du responsable d'équipe.
Identifier nos émotions et nos besoins dans une situation donnée.
Distinguer une interprétation et un jugement d'une observation des faits.
Tour de clôture de la journée et évaluation orale.

Jour 2 : Processus de communication consciente en 4 étapes et expression authentique.

Accueil et tour d'inclusion.
Différencier les demandes des exigences.
Identifier ce qui peut nourrir mes besoins.
Formuler une demande prometteuse, claire, concrète, positive et réalisable.
Révision des 4 différences clefs de la communication consciente.
Pratiquer l'ensemble du processus de communication consciente en auto-empathie.
Expérimenter l'expression authentique dans des situations professionnelles.
Apprendre à faire des feedbacks.
Tour de clôture de la journée et évaluation orale.

Jour 3 : Écoute de soi et écoute de l'autre pour susciter la collaboration et le dialogue.

Accueil et tour d'inclusion.
Théorie de la relation : imposition, accommodement, fuite, compromis ou coopération ?
Mes habitudes relationnelles en tant que responsable d'équipe. Avantages et inconvénients de chaque posture.
Mes difficultés dans l'écoute et domaines de progression.
Identifier les pièges de l'écoute de l'autre.
Expérimenter 4 modes d'écoute : "classique", silencieuse, reformulations et propositions empathiques.
Exprimer et recevoir des feedbacks positifs.
Bilan sur les apprentissages et objectifs initiaux.
Questionnaire d'évaluation et de satisfaction.

Modalités d'accès

Entretien préalable pour définir ensemble la formule ajustée à vos besoins.

Délai d'accès à la formation

Le délai d'accès à cette formation varie selon les disponibilités et la situation de chaque apprenant. Suite à la première prise de contact, un délai de 5 semaines peut être nécessaire avant le début de la formation pour organiser les aspects logistiques et administratifs.

Conformément à la réglementation française, vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours calendaires après la signature de la convention ou du contrat de formation, durant lequel vous pouvez annuler votre inscription sans frais.

Date de mise à jour le 18 novembre 2024