



# PROGRAMME DE LA FORMATION

Les bases de la communication consciente en équipe : communication, collaboration et cohésion.

## 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.

## 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.

## Pré-requis

Aucun prérequis n'est demandé.

## Durée

3 jours. 21H de formation au total.

## Lieu

Intraentreprise. Zone d'intervention : Secteur Grand-est, Bourgogne Franche-comté.

## Tarif

Intra : institutions et entreprises : 3600 € net de TVA  
Intra : petites associations locales : 2400 € net de TVA

## Formateur

Guilaine DIDIER

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

Formuler une observation rigoureuse distincte des jugements et interprétations.  
Identifier et formuler ses besoins, en les distinguant des stratégies, des plaintes ou des critiques.  
Formuler une demande concrète, réalisable, positive.  
Exprimer des feedbacks bienveillants et constructifs.  
Écouter son interlocuteur avec empathie, en évitant les grands pièges de l'écoute.

## Publics concernés

Formation en intra à destination d'une équipe professionnelle de 8 à 16 personnes.  
Tout domaine professionnel.

## Modalités pédagogiques

Alternance de séquences théoriques et pratiques.  
Mise en pratique à partir de situations amenées par les participants.  
Feedbacks entre pairs et co-apprentissage.  
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.  
Jeux de cartes pédagogique, photo-langages.  
Support pédagogique "marelles".  
Cartes de mise en situation.  
Marionnettes pédagogiques. Fiches d'exercice.  
Livret 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.

## 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.  
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.  
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.  
Pratique de l'auto-empathie sur une situation agréable.  
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.  
Tour de clôture de la journée et évaluation orale.

### Jour 3 : Écoute de soi et écoute de l'autre en évitant les grands pièges.

Accueil et tour d'inclusion.  
Théorie de la relation : imposition, accommodement, fuite ou coopération ?  
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*