

DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE À UNE COMMUNICATION APAISÉE

2 jours (à titre indicatif)

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE SA COMMUNICATION DANS UN RÔLE MANAGÉRIAL

Dans le contexte professionnel actuel, les relations de travail sont de plus en plus exposées aux tensions, incompréhensions, conflits relationnels et situations émotionnellement chargées. La pression des objectifs, la diversité des profils et des modes de fonctionnement, ainsi que les contraintes organisationnelles peuvent fragiliser la qualité des échanges et impacter le climat de travail. Il devient essentiel de permettre aux collaborateurs et managers de développer une communication plus consciente, respectueuse et efficace, favorisant l'écoute, l'expression des besoins et la gestion des émotions. La communication non violente constitue un levier puissant pour prévenir les conflits, désamorcer les situations sensibles et restaurer des relations professionnelles constructives.

PROGRAMME INDICATIF DE LA FORMATION INTRA

DÉCOUVRIR LES FONDAMENTAUX DU PROCESSUS DE COMMUNICATION NON VIOLENTE

- › Définir l'expression « Communication non violente »
- › Prendre conscience des difficultés qui entravent la communication dans l'univers professionnel et repérer les leviers qui la facilitent
- › Découvrir le modèle de Marshall Rosenberg
- › Intégrer les quatre étapes du processus de CNV

Autodiagnostic : faire son bilan personnel

Activité : parlez-vous couramment chacal ?

UN PREMIER PAS VERS LA QUALITÉ RELATIONNELLE

- › Prendre du recul et clarifier ce qui se passe en moi : se recentrer sur l'intention
- › Mieux se comprendre : accueillir et mettre en mots les émotions
- › Préciser ce qui est important pour moi : mes limites et mes besoins
- › Formuler une demande : s'exprimer pour être entendu

Activité : identifier ce qui se passe en moi

Activité : "parler juste", en utilisant la grille CNV

Mise en situation : une première expérimentation en mode girafe

ACQUÉRIR DES OUTILS POUR PROGRESSER À LA RENCONTRE DE L'AUTRE

- › Se familiariser avec l'authenticité, la bienveillance et l'empathie : agir sur ce qui dépend de nous
- › Offrir une qualité de présence : le pouvoir de se mettre en lien
- › Améliorer son écoute pour établir les bases d'un dialogue apaisé en entreprise

Activité : ce que l'on peut faire de pire pour créer de la violence dans une communication

Cas pratique : articuler les différents temps du dialogue par des mises en situation

Mise en situation : la posture d'ouverture

ALLER PLUS LOIN : UN PAS DE PLUS VERS UNE COMMUNICATION APAISÉE

- › Communiquer autrement : favoriser le dialogue et la coopération dans les relations professionnelles
- › Faire preuve d'assertivité : l'expression au service de la relation
- › Maintenir le dialogue ouvert pour coconstruire les solutions
- › Transformer les situations de désaccord en opportunités de dialogues
- › Construire et pérenniser un mode de relation constructif

Activité : développer le respect au travail

Mise en situation : utiliser le processus de CNV dans les situations conflictuelles

Autodiagnostic : parlez-vous couramment girafe ?

OBJECTIFS

Identifier les bénéfices d'une communication apaisée en milieu professionnel.
Expérimenter les étapes du processus de CNV.
Expliciter ce qui se passe en soi pour initier des échanges constructifs.
Prendre en compte ses émotions et ses besoins et ceux des autres pour les exprimer de manière adéquate en entreprise.
Adopter une posture managériale collaborative et apaisée.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

Deux jours dédiés à développer sa qualité relationnelle
De nombreuses mises en application et des conseils concrets pour améliorer ses échanges interprofessionnels
Un climat propice pour remettre en cause ses pratiques et les améliorer
La découverte des 4 clés qui mènent au succès

PROFIL DES PARTICIPANTS

Tout manager souhaitant être acteur de sa communication professionnelle et améliorer la qualité de ses relations interpersonnelles
Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

MODALITÉS PRATIQUES

Réf : YCVM
Formacode : 15054 / 32154
Formation intra sur-mesure : le contenu pédagogique, les modalités de réalisation et la tarification font l'objet d'une proposition personnalisée. Votre demande est traitée en temps réel par une équipe dédiée qui vous accompagne dans le suivi de votre formation.