



Mieux communiquer en entreprise

La communication bienveillante en entreprise: un ATOUT

Beaucoup de conflits en entreprise sont liés à un problème de communication. Une remarque, un message mal passé, une organisation qui dérange... cette méthode de communication évite les mauvaises interprétations, les jugements ou encore les excès d'émotion.

Le but n'est pas d'imposer un point de vue ou de juger autrui mais bien d'échanger et de communiquer sur les besoins de chacun afin de trouver un accord commun lorsqu'il y a besoin.

C'est donc une communication idéale dans un contexte professionnel, dans lequel il faut collaborer avec ses collègues et faire passer des messages avec le plus de clarté.

PROGRAMME DE FORMATION

2 jours – 14 heures

Jour 1

Comprendre les leviers de la communication bienveillante

Identifier les freins d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations...

Expérimenter en quoi l'intention et l'attention sont essentielles dans la communication.

Définir la Communication Bienveillante

Appréhender le processus en 4 étapes.

Transformer les obstacles en opportunités de communication coopérative.

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

Oser accueillir ses émotions, même en contexte professionnel.

Clarifier ses besoins, et les distinguer des stratégies de communication.

Traduire ses jugements en sentiments et en besoins.

Exprimer une demande : retrouver le pouvoir d'agir.

Objectifs :

- Développer une communication bienveillante en toutes situations.
- Appliquer la communication bienveillante à ses communications orales.

Prérequis :

- Connaître les bases de la communication orale

Profils des participants :

- Toute personne désirant s'exprimer avec plus d'authenticité et d'efficacité devant les autres

Tarif :

- 980 € / Inter
- Sur devis / Intra

PROGRAMME DE FORMATION

2 jours – 14 heures

Jour 2

Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles

Développer sa qualité de présence et son assertivité.

Maîtriser l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs.

Expérimenter ce qu'est réellement l'empathie, avec soi-même (auto-empathie) et avec l'autre.

Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue.

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.

Exprimer et oser demander une appréciation.

Organisation :

- Formation en présentielle
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, de mise en situation
- Échange et interactions à partir de l'expérience de chacun
- Formation dispensée dans une salle adaptée, aux normes accessibilités pour personnes handicapées, climatisation, équipée de toilettes.
- Un support de formation est fourni et complémentée par des note sur paperboard.

Validation :

- Les différents exercices et mises en situation ont pour objet de vérifier que les stagiaires ont bien assimilés l'enseignement.
- Un questionnaire de satisfaction afin d'apprécier la qualité de la formation sera proposé en fin de formation
- Un certificat de fin de formation sera remis en fin de formation