



PROGRAMME DE FORMATION
S'INITIER A LA COMMUNICATION CONSCIENTE
ET BIENVEILLANTE

Objectifs de la formation	Nous contacter
Le stagiaire sera capable d' : <ul style="list-style-type: none">• Améliorer la qualité de ses relations -plus constructives et authentiques- et permettant le développement de la confiance, de l'autonomie et du bien-être• Prendre en compte ses émotions, ses besoins et ceux de son interlocuteur pour verbaliser les choses dans le respect de soi et des autres• Disposer de moyens concrets pour désamorcer les tensions et les conflits	Aurianne Loetscher al@altus-omega.com 06 09 61 27 83
Public	Tarif HT
Toute personne travaillant en équipe, manager ou collaborateur	730 € net de taxe/ participant (entreprise) 320 € net de taxe/ personne (particuliers)
Prérequis	Durée
Maîtrise de la langue française	2 jours soit 14h
Contenu	
<ul style="list-style-type: none">- JOUR 1 :<ul style="list-style-type: none">➤ Les bases et le but de la communication consciente et non violente• Reconsidérer la manière dont nous nous exprimons et dont nous considérons l'autre➤ S'exprimer avec clarté sans jugement ni reproche : les 4 étapes à respecter• Observer sans évaluer ni juger• Identifier et exprimer son ressenti face à la situation• Prendre en compte ses besoins et les exprimer sans agressivité• Faire une demande claire en maintenant le lien avec son interlocuteur- JOUR 2 :<ul style="list-style-type: none">➤ Surmonter les messages et les comportements difficiles à vivre<ul style="list-style-type: none">• Les 4 manières de réagir à un message• Recevoir avec empathie• Pratiquer l'auto-empathie• Exprimer sa colère• Savoir dire non et accueillir et accueillir un non	
Suivi et évaluation des acquis	
Auto-positionnement sur les objectifs de la formation en début et fin de formation Exercices pratiques d'appropriation pour chaque séquence de formation permettant aux participants et à l'intervenant d'évaluer l'acquisition et la mise en œuvre de la méthode Test d'auto-positionnement des apprentissages Test de validation des connaissances en sortie de formation	



**PROGRAMME DE FORMATION
S'INITIER A LA COMMUNICATION CONSCIENTE
ET BIENVEILLANTE**

Méthodes, moyens et outils utilisés
Apports théoriques et méthodologiques brefs Exercices pratiques et mises en situation Apports de situations par les participants Support de formation sous forme de synthèses Paper board et post-it
Modalités et délais d'accès
Inter-entreprise Lieu de formation : Nancy Dates : 9 et 10 octobre 2023 Délai de mise en œuvre : 48h
Conditions d'accueil des personnes en situation de handicap
Nous vous invitons à contacter Aurianne Loetscher , pour tout aménagement adapté à votre besoin.