Communiquer de manière constructive en responsabilité Niveau 1

« Si chacun fait sa part, alors tout le monde gagne ! » Donnez une nouvelle dimension à vos interactions professionnelles en plaçant la communication constructive au cœur de votre quotidien. Ce parcours pédagogique actif et sur-mesure vous invite à auditer vos habitudes, à maîtriser les fondamentaux de la CNV et à transformer les situations complexes en opportunités de coopération. Venez composer votre propre « Boîte à pérenniser » pour sécuriser durablement vos échanges professionnels.

COMPETENCE DEVELOPPEE A L'ISSU DE LA FORMATION : exprimer une communication constructive fondée sur la coopération, dans le respect de soi et des autres.

OBJECTIFS ANDRAGOGIQUES :

- Réaliser un état des lieux de sa posture relationnelle pour repérer ses propres zones de confort et de rupture
- Casser les engrenages de l'incompréhension mutuelle en identifiant l'origine des parasitages de l'échange
- Traduire un choc de points de vue en un accord partagé en s'appuyant sur l'expression des besoins mutuels

PREREQUIS : S'exprimer en français

DUREE : 14 heures – 1 séminaire de 2 jours

METHODES ANDRAGOGIQUES[1] : Alternance des méthodes actives (expérimentations, jeux cadres, confrontations des avis, simulations, enquêtes, autodiagnostics), interrogatives (feed-back, faire découvrir) et d'apports théoriques.

Nous sommes formés pour vous accompagner dans le respect de vos valeurs et fonctionnements en incarnant pleinement la marque PERENNIS®[2]. Ce processus d'accompagnement s'appuie sur des ressources et outils spécifiques favorisant la pérennisation des apprentissages et l'évolution de nos habitudes. Nos prestations sont proposées dans un cadre de co-construction responsable et responsabilisante.
Notre conviction :

« *Si chacun fait sa part, alors tout le monde gagne !* »

[1] L'andragogie est une science de l'éducation des adultes qui s'appuie sur leurs acquis
[2] Tous nos intervenants s'engagent à incarner les valeurs de la marque et son approche humaniste

COMMUNICATION

SUPPORTS :

- Livret andragogique (apprentissage)
- Livret d'acquisition des compétences
- Livret de formation numérique ou imprimé
- Construction des Objectifs Personnels d'Evolution

MODALITES : Inter ou intra (8 personnes maximum) en salle de formation (Entreprise)

MODALITES D'ACCES : Validation des inscriptions par notre service administratif 48h avant le démarrage de la formation. En cas de financements spécifiques (entreprise, CPF...) prévoir un mois de délais avant le démarrage de l'action. Nos services sont à votre disposition pour plus de renseignements.

FINANCEMENT : Financement individuel – Entreprise : sur devis pour des actions internes à l'entreprise (INTRA) - OPCO

TARIFS : Individuel 1 110€ / personne – Sur devis pour prestation INTRA

ACCESSIBILITE : Cette formation prend en compte les individualités dans leur ensemble avec leurs spécificités, y compris les situations de handicaps.

REFERENT HANDICAP : Christelle CADOT c.cadot@bellis3c.fr / 06 89 76 19 94

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. **Réaliser un état des lieux de sa posture relationnelle**
   - ✓ Inventaire des situations de communication difficiles rencontrées
   - ✓ Auto-diagnostic, analyse et remédiations possibles
   - ✓ Sentiments racines
   - ✓ Ego et Orgueil, en communication

2. **Casser les engrenages de l'incompréhension mutuelle**
   - ✓ L'origine de la CNV[3]
   - ✓ L'authenticité en communication
   - ✓ Observation et évaluation
   - ✓ Cadres de références (jugement, comparaisons, interprétations)
   - ✓ Les mécanismes de défense (attaque, fuite, repli)
   - ✓ Le langage positif et assertif
   - ✓ Distinction entre
     - Agir et ré-agir
     - Demande et exigence

[3] Communication Non Violente

3. Traduire un choc de points de vue

- ✓ Les positions de vie avec l'Analyse Transactionnelle
- ✓ Les stroke
- ✓ L'effet de synchronisation et des neurones miroirs
- ✓ Alignement en communication
- ✓ Gestion du stress
- ✓ La méthode OSBD pour observer et analyser la situation
- ✓ La méthode DESC pour décrire et solutionner
- ✓ La méthode DIEF pour décrire et féliciter

EVALUATION :

- Quizz amont
- Des attentes et motivations des participants
- De satisfaction
- OPE (Objectifs Personnels d'Evolution)
- Validation des acquis : Quizz aval / Mises en situation / Attestation de formation et validation des épreuves

BOITE A pérenniser DE LA FORMATION :

→ Considération des caractéristique personnelles de chacun et des modes de fonctionnements
→ Techniques d'animation
→ Co-construction
→ Implication de tous
→ Outils et supports d'animation
→ Attitude assertive
→ Gestion du stress
→ Restitution par cartes mentales des ateliers collectifs