Communiquer avec bienveillance dans ses relations et apaiser les conflits

Programme générique en date du 6 octobre 2024. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Tout personne dans son contexte professionnel est amenée à communiquer avec ses collègues, clients, partenaire ou sa hiérarchie. Apprendre à communiquer avec bienveillance et assertivité dans ses relations interpersonnelles est clé pour entretenir des relations apaisées et un climat favorable de travail. Cette formation s'appuie sur le processus de la CNV et les principes d'assertivité pour développer des compétences de communication interpersonnelle.

Pré-requis

Les participants sont invités à réfléchir à 2 cas de situations relationnelles qu'ils ont eu du mal à gérer, ou dans lesquels ils ont rencontré un blocage

Objectifs généraux

- Communication bienveillante : écouter et développer une écoute empathique
- S'exprimer avec bienveillance et assertivité
- Exprimer ses désaccords de manière constructive
- Gérer les situations complexes avec bienveillance
- Comprendre et gérer ses émotions
- Repérer et prévenir les conflits pour favoriser un climat sain dans les échanges avec ses interlocuteurs

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

- Mesurer l'importance du non verbal
- Découvrir les 4 temps de la communication non violente : observation, conscience des sentiments, conscience des besoins et expression
- Développer ses capacités d'écoute empathique.
- Transformer les refus et les désaccords en opportunités de dialogue
- Identifier et comprendre les différentes formes de conflits
- Savoir poser ses limites dans un respect mutuel pour préserver un climat sain dans les échanges
- Savoir se positionner sans jugements, ni reproches ou agressivité
- Ouverture vers les méthodes de gestion de l'agressivité

Public concerné

Toute personne souhaitant renforcer ses capacités à communiquer avec les autres.

Modalités d'inscription et délai d'accès

La démarche passera nécessairement par un entretien de cadrage avec le ou la responsable afin de mieux cadrer ses attentes et/ou celles des participants et d'adapter si besoins pour mieux répondre aux contextes spécifiques de la formation. L'inscription et l'organisation logistique reviendra à la structure commanditaire.

La formation s'organise en général un mois avant la date mais une étude pourra être faîtes dans un délai plus selon les contraintes du commanditaire.

Méthodes mobilisées

La démarche pédagogique proposée fait appel à des modalités pédagogiques variées, toutes fondées sur une pédagogie active rendant les participant-e-s acteurs et actrices de la formation avec une place centrale donnée à la pratique et au faire dans des échanges de pratique et de saynètes jouées et débriefées.

Pédagogie active qui s'appuie sur l'implication des participant-e-s

Ressources pédagogiques

Les supports pédagogiques ainsi q'un carnet de formation incluant les exercices sont remis à l'issue de la formation.

Modalités d'organisation

La formation a été conçue par la formatrice et peut être adaptée en fonction de la demande. Des modules complémentaires ou l'animation d'ateliers de partage de pratique peuvent être proposés à l'issue de la formation.

Cette formation est prévue en présentiel. Un format en distanciel peut être délivré selon certaines conditions à discuter en amont.

Matériel pédagogique

Vidéo projecteur, paper board, feutres, post-it
salle spacieuse et modulable pour permettre le travail en sous-groupe.

Modalités d'évaluation

Processus de positionnement et d'évaluation (évaluation stagiaire et évaluation de l'action)

En amont des formations, un questionnaire préalable est transmis aux participants, ou à défaut, aux structures. Le questionnaire est transmis 15 jours avant le démarrage de la formation afin de permettre un ajustement du programme et du déroulé de la formation aux spécificités des attentes et des profils des participants.

- L'évaluation se déroule de la manière suivante :
  A l'issue de chaque formation, un bilan à chaud est réalisé par le formateur
- Un questionnaire anonyme d'évaluation est remis à chaque stagiaire avec un format adapté pour les publics pouvant rencontrer des difficultés de lecture et d'écriture.

Programme de formation

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations
À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
1190 € HT (1428 € TTC) Soit 85 € HT (102 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
2200 € HT (2640 € TTC) Soit 157,14 € HT (188,57 € TTC) de l'heure

Durée

14 heures

Intervenant(e)



Son CV
https://www.linkedin.com/in/sandrinepoilbois/

Site Web
http://www.emovimento.fr

Sandrine POILBOIS

Formatrice

Oser exprimer sa singularité ! J'aide les encombrés du cadre à transformer les contraintes en atouts pour réaliser des projets qui leur ressemblent

? Trop ceci ou pas assez cela, vous avez du mal à trouver votre place. Vous vous épuisez à tenter de coller au cadre au lieu de mettre toute votre énergie dans vos projets.

Vous souhaitez :
• oser exprimer votre singularité
• Vous libérer des injonctions et des normes qui vous empêchent d'agir
• prendre confiance en vos atouts pour concrétiser vos projets

Et peut-être plein d'autres choses à découvrir ensemble.

? Trouvez la juste place qui vous ressemble pour :
• développer des projets professionnels, créatifs, artistiques,
• vous sentir à l'aise les interactions,
• exprimer votre personnalité sans craindre le regard des autres,
• identifier clairement vos terrains d'expression

? Moi-même, qualifiée d'atypique depuis toujours, je ne me prends pas au sérieux mais je fais les choses sérieusement.

Anticonformiste, créative et éternelle optimiste, je propose une écoute attentive et décalée pour révéler votre singularité, modeler vos projets à la forme qui vous ressemble, en jouant avec les cadres.

En plus de mon parcours RH et de coach, je me suis formée à l'Approche Narrative pour mieux vous accompagner à déconstruire les normes, vous libérer des injonctions et affirmer votre identité dans vos projets.

? Je n'ai pas de méthodes ou de solutions toutes faites ! Il y a plusieurs chemins pour atteindre une destination, plusieurs manières de se raconter. : Dessiner, écrire, parler : nous prendrons toujours le plus juste pour vous.

Forte de 25 ans d'expérience professionnelle en entreprise dont 8 ans en tant que DRH dans une agence de communication, j'accompagne aujourd'hui mes clients à donner du sens à leur avenir professionnel.

J'interviens en entreprise pour construire et animer des formations audacieuses et innovantes pour donner du sens au collectif.

Mes sujets de prédilection sont : Les compétences comportementales au service du collectif, la formation des managers à la posture de tuteur entreprise et les enjeux du management intergénérationnel, la communication interpersonnelle, la cohésion d'équipe, l'insertion professionnelle et la diversité et l'inclusion.

Ses réalisations

http:/https://vimeo.com/407931268

Contenus