

# 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.

<b>Présentation générale</b>	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.
<b>Pré-requis</b>	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
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Communication bienveillante : écouter et développer une écoute empathique</li><li>• S'exprimer avec bienveillance et assertivité</li><li>• Exprimer ses désaccords de manière constructive</li><li>• Gérer les situations complexes avec bienveillance</li><li>• Comprendre et gérer ses émotions</li><li>• Repérer et prévenir les conflits pour favoriser un climat sain dans les échanges avec ses interlocuteurs</li></ul>
<b>Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mesurer l'importance du non verbal</li><li>• Découvrir les 4 temps de la communication non violente : observation, conscience des sentiments, conscience des besoins et expression</li><li>• Développer ses capacités d'écoute empathique.</li><li>• Transformer les refus et les désaccords en opportunités de dialogue</li><li>• Identifier et comprendre les différentes formes de conflits</li><li>• Savoir poser ses limites dans un respect mutuel pour préserver un climat sain dans les échanges</li><li>• Savoir se positionner sans jugements, ni reproches ou agressivité</li><li>• Ouverture vers les méthodes de gestion de l'agressivité</li></ul>
<b>Public concerné</b>	Toute personne souhaitant renforcer ses capacités à communiquer avec les autres.
<b>Modalités d'inscription et délai d'accès</b>	<p>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.</p> <p>La formation s'organise en général un mois avant la date mais une étude pourra être faite dans un délai plus selon les contraintes du commanditaire.</p>
<b>Méthodes mobilisées</b>	<p>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.</p> <p>Pédagogie active qui s'appuie sur l'implication des participant-e-s</p>
<b>Ressources pédagogiques</b>	Les supports pédagogiques ainsi qu'un carnet de formation incluant les exercices sont remis à l'issue de la formation.
<b>Modalités d'organisation</b>	<p>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.</p> <p>Cette formation est prévue en présentiel. Un format en distanciel peut être délivré selon certaines conditions à discuter en amont.</p>
<b>Matériel pédagogique</b>	Vidéo projecteur, paper board, feutres, post-it salle spacieuse et modulable pour permettre le travail en sous-groupe.
<b>Modalités d'évaluation</b>	<p>Processus de positionnement et d'évaluation (évaluation stagiaire et évaluation de l'action)</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'évaluation se déroule de la manière suivante : A l'issue de chaque formation, un bilan à chaud est réalisé par le formateur</li><li>• 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.</li></ul>

**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](mailto:of@coopaname.coop).

**Tarif indicatif**

1190 € HT (1428 € TTC)

85 € HT (102 € TTC) de l'heure

Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe

**Durée**

14 heures

**Intervenant(e)**



**Sandrine POILBOIS**

Formatrice

"La joie d'être soi, le plaisir de réussir" est mon mantra !

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 par le rire, le jeu et le mouvement.

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.

Spécialiste de la génération 15-25 ans, j'ai à coeur de permettre aux générations futures à rencontrer d'eux-même pour transformer leurs aspirations profondes en projet d'avenir concret.

**Ses réalisations**

[http://https://vimeo.com/407931268](https://vimeo.com/407931268)

Son CV

<https://www.linkedin.com/in/sandrinepoilbois/>

Site Web

<http://www.emovimento.fr>

**Contenus**