



SAVOIR-ÊTRE PROFESSIONNELS

COMMUNICATION CONSCIENTE - MARSHALL ROSENBERG

Objectifs

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Acquérir les connaissances de base en matière de communication
- Renforcer sa capacité et sa qualité d'écoute, d'empathie et de congruence dans la relation
- Connaître les principes et avantages de la Communication non violente selon M. Rosenberg S'initier aux attitudes et techniques d'une communication consciente

Programme

La communication au cœur de la relation

- Comprendre ce qu'est la communication
- Connaître 3 registres de la communication : faits-sentiments-jugements
- Connaître 3 registres de la communication bienveillante : faits-sentiments-besoins
- Comprendre l'importance de la communication et de l'écoute pour une communication bienveillante
- Comprendre l'importance de la communication dans la relation d'aide

La Communication Non-Violente

- Définir les intentions et les bénéfices de la CNV
- Connaître les 4 étapes au service de la relation : le bonhomme OSBD

L'écoute profonde de soi : Pratiquer l'auto-empathie

- Poser son intention
- Identifier son déclencheur : dissocier déclencheur et cause
- Observer : faits-prise de recul, par rapport à ses jugements
- Identifier ses ressentis : physiques-émotionnels
- Identifier ses besoins : satisfaits-insatisfaits
- Poser sa demande : envers soi-envers une autre personne
- Comparer les ressentis

Intersession : durant l'intersession, les stagiaires mettront en pratique les différents outils acquis durant les deux 1^{ers} jours de formation.

Retour d'expériences « terrain »

- Partage autour des outils pratiqués durant l'intersession
- Identification des difficultés, des changements, des réussites

Durée

3 jours (2+1) soit 21 heures

Discontinu : 3,4 et 14 Octobre

Public

Tout professionnel

Tarifs

645 € nets par stagiaire

Prérequis

Aucun

COMMUNICATION CONSCIENTE - MARSHALL ROSENBERG

Suite

Découvrir les 4 façons de recevoir un message difficile :

- La réaction, la culpabilisation, l'auto-empathie, l'écoute empathique

Intégrer la technique de la communication consciente à sa communication orale

- Expérimenter différentes formes d'écoute : écoute perturbée ; écoute présente et consciente ; importance du silence
- Identifier les perturbateurs de la communication bienveillante
- Apprendre à reformuler

Méthodes pédagogiques

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation.
- Apports de connaissances.
- Analyse des pratiques.
- Jeux de coopération.
- Remise d'un support pédagogique

Lieux

Inter ou intra entreprise

Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

