

# - FORMATION - - COMMUNICATION CONSTRUCTIVE POUR DES RELATIONS DE QUALITE -

## **Contexte**

---

La communication constructive permet de créer des relations de qualité pour une meilleure cohésion d'équipe. A travers cette formation, nous donnons aux participants, les clés pour faire émerger un état d'esprit constructif et collaboratif.

## **Cette formation s'adresse**

---

A l'ensemble des collaborateurs de l'entreprise

## **Objectifs de la formation**

---

- Créer des relations de qualité pour une meilleure cohésion d'équipe,
- Décloisonnement des collaborateurs pour une meilleure communication de proximité,
- Faire émerger un état d'esprit constructif et collaboratif qui s'adosse aux valeurs de l'entreprise.

## **Les prérequis**

---

Aucun

## **Les compétences visées**

---

Apprendre à reconnaître une émotion et la replacer dans son contexte, apprendre à mieux se connaître (se qui résonne en moi), acquérir les différents types d'écoute, savoir écouter et pratiquer la parole constructive.

## **Méthodologie**

---

- Apport de connaissances sur les outils, pratiques et méthodes de communication et gestion des émotions,
- Echange autour de cas concrets rencontrés en entreprise,
- Ateliers en équipes pour mise en application des méthodes & approches.

## **Les atouts de cette formation :**

---

Bénéficier d'une approche personnalisée et tester les étapes en intelligence collective.

## **Qualité de l'intervenant :**

---

L'intervenante positionnée est une consultante formatrice, spécialisée dans la médiation et la communication non violente.

## **Nombre de stagiaires :**

---

Maximum 10

**Durée :**

2 jours, soit 14 heures.

**Dates et délai d'accès :**

Nous consulter.

Le délai d'accès est de 10 jours avant la formation

**Lieu en inter :**

Novel.id – ZAE la Garrigue – 5 rue de la Lucque – 34725 St André de Sangonis

*Les lieux sont équipés pour l'accès aux personnes à mobilité réduite*

*Nous contacter pour tout autre type de handicap (Georges Gorbatoff 06 12 65 62 90)*

**Lieu en intra :**

En entreprise

**Coût :**

280 €uros HT / jour / stagiaire soit pour 2 jours : 560 € HT

**Besoin matériel :**

Aucun (matériel fourni par le formateur)

**Modalité de suivi, d'appréciation et de sanction de la formation :**

En présentiel

- Attestation de présence,
- Evaluation : kit "j'évalue donc j'apprends" utilisé au fil de la formation pour capitaliser les apprentissages (grille d'auto-évaluation). Réactivations régulières et questionnaires,
- Regards croisés sur les productions,
- Attestation de fin de formation.

## PROGRAMME

### MODULE 1 : Communication constructive pour des relations de qualité (2 jours)

Partie	Thèmes et chapitres
<i>Jour 1</i>	<p><b>Objectifs : conscientisation et verbalisation des émotions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce qu'est une émotion et sa place dans les enjeux d'une communication constructive,</li> <li>- Approche du rôle des émotions,</li> <li>- Mise en lien des besoins qu'à chaque être humain, écouter ses propres besoins et son écologie interne.</li> </ul> <p>Exercice d'écoute active (souvenir agréable)</p> <p><b>Objectifs : conscientisation de ce que c'est que d'écouter / d'être écouté</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approche de l'écoute active, faire preuve d'empathie,</li> <li>- Appréhender les différents types de questionnements et leurs effets,</li> <li>- Découvrir les différents types d'écoute et leurs effets respectifs,</li> </ul> <p>Exercice d'écoute active (souvenir désagréable ou situation problématique)</p>
<i>Jour 2</i>	<p><b>Objectif : exprimer un refus dans un contexte émotionnel important</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exprimer un refus à une personne qui vit une émotion difficile,</li> <li>- Approche des différentes phases d'un dialogue respectueux et constructif,</li> <li>- Découvrir les réponses possibles lors d'une situation importante,</li> <li>- S'affirmer et respecter.</li> </ul> <p>Exercice d'écoute active et de dialogue avec une personne en colère (théâtre)</p> <p><b>Objectif : s'exercer au questionnement constructif et à la reformulation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reformulation pour une meilleure compréhension du message, approche du feed back,</li> <li>- Considérer les échecs comme le moyen d'évoluer et rester constructif,</li> <li>- Mettre l'accent sur ce qui fonctionne et valoriser les points forts,</li> <li>- Activer la spirale de la confiance et faire preuve de reconnaissance.</li> </ul> <p>Exercice d'écoute active (situation qui questionne, qui stagne)</p>