

Communiquer de manière positive et constructive

Développer une posture de communication assertive avec la Communication Non Violente de Marshall Rosenberg.

Nous explorerons pas à pas les étapes du processus de communication afin de faciliter l'installation d'une posture relationnelle constructive et responsable.



CONTACTS

Intervenante : **Christine CARRO**
07 83 84 64 23
contact@adarisconseil.com

PROGRAMME

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES



Avant la formation :

AUDIT et DIAGNOSTIC individuel des attentes, besoins, objectifs, enjeux



Pendant la formation :

TRAINING basé sur des mises en situation, des supports, des temps de réflexion et de discussion.

1/ Les enjeux de la communication

- Repérer les obstacles à une communication responsable
- Identifier nos réflexes de communication
- Repérer son propre mode de communication

2/ Développer son assertivité

- Intégrer d'autres points de vue
- Prendre du recul sur nos certitudes et préjugés
- Développer sa capacité d'écoute

3/ Mieux communiquer pour plus d'efficacité

- Clarifier son intention avant de s'exprimer
- Expérimenter les différentes façons de recevoir un message
- Reconnaître ses émotions et ses besoins

4/ Intégrer le processus CNV dans sa pratique professionnelle

- Acquérir les fondements de la communication Non Violente
- Formuler une demande claire
- Exprimer un feedback efficace
- Expérimenter le processus de communication



Après la formation :

SUIVI post-formation personnalisé à la demande

- 1 Construire et maintenir des relations positives
- 2 Savoir écouter, comprendre et communiquer avec plus de fluidité
- 3 Communiquer et optimiser la qualité des relations

LES POINTS FORTS

- + Intervenant avec 20 d'expérience dans le monde de la formation
- + Une pédagogie ludique et une approche participative qui nécessite l'implication de chacun
- + Un accompagnement post-formation sur demande

EVALUATION / EFFICACITE

AVANT : audit et diagnostic

PENDANT : évaluer sa montée en compétences à chaque étape

APRES : évaluation à chaud et à froid de l'atteinte des objectifs

PUBLIC

Toute personne en relation.
Orientation des publics en situation de handicap

PRE-REQUIS

Aucun

MODALITES

2 jours en présentiel
(format distanciel : nous consulter)

TARIF

Nous consulter