

# Développer une communication « bienveillante et constructive »

DCB001

## Public

Toutes professions

## Pré-requis

Aucun

## Durée

2 jours / 14 heures

(7h en distanciel + 7h en présentiel)

## Modalités

Distanciel et Présentiel

 Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

## Type de validation

Certificat de réalisation

Attestation de fin de formation

## Dates et lieux

A distance pour le module e-learning et les classes virtuelles

Dans vos locaux pour la journée présentielle.

Dates : Nous consulter

## Intervenant

Alice RUELLOUX

Formatrice et coach en communication interpersonnelle, prévention et gestion des conflits

## Tarifs

Nous consulter

## Contexte

- La qualité de communication interpersonnelle est décisive dans tout poste, dans toute situation, que l'on soit dirigeant, manager, salarié, amené à travailler plutôt seul ou en groupe.
- Pour sortir de sortir d'une communication mécanique qui engendre souvent malentendus et ruptures, il est possible d'opter pour une communication de qualité, bienveillante et constructive, respectueuse et authentique avec les approches de la PNL et de la communication assertive et non violente, qui permettent de développer des relations de confiance et de coopération, même en cas de divergences.

## Résultats Attendus

- Mobiliser les clés aidantes de la communication bienveillante et constructive, pour développer des relations de confiance et de coopération

## Objectifs Pédagogiques

- Identifier les mécanismes de la communication et les obstacles à une communication saine et efficace
- Reconnaître ses émotions et ses besoins fondamentaux pour mieux communiquer avec l'autre
- S'approprier les techniques de communication facilitant l'échange et préservant la relation
- Expliciter les étapes de la Programmation-Neuro-Linguistique
- S'approprier les étapes de la communication assertive et de la communication non violente

## Méthodes Pédagogiques

- Méthodes pédagogiques interactives : alternance de vidéos pédagogiques courtes (De 3 à 10 min), de quiz d'ancrage, d'exercices de réflexion et/ou de mémorisation + accès à des fiches synthèse et documents/outils utiles à télécharger + vidéos de témoignages
- Echanges, exercices et simulations en visios et en présentiel

## Moyens mis en Œuvre

- Plateforme de formation en ligne, accessible 24h/24, avec outil de visio intégré
- Assistance technique et pédagogique

# Développer une communication « bienveillante et constructive »

DCB001

## Programme

### 🌀 Mécanismes de la communication et connaissance de soi

#### Module E-learning

2h30



- Présentation de la formation + Quiz de positionnement – 10 min
- Identifier les mécanismes de la communication – 45 min
- Repérer son style de communication (Test de D. CHALVIN) – 30 min
- Identifier les obstacles à une communication saine et efficace – 20 min
- Reconnaître ses émotions et ses besoins fondamentaux pour mieux communiquer – 45 min

### Echanges sur les obstacles à la communication

#### Classe virtuelle

1h



- Questions / Réponses sur les points abordés dans le module
- Exercices / Jeux de communication en sous-groupes avec partage des enseignements en grand groupe.

### 🌀 Techniques de communication facilitant l'échange

#### Module E-learning

2h30



- Questions / Réponses sur les points abordés dans le module
- Exercices / Jeux de communication en sous-groupes avec partage des enseignements en grand groupe.

### 🌀 Echanges sur les techniques de communication

#### Classe virtuelle

1h



- Questions / Réponses sur les points abordés dans le module
- Exercices / Jeux de communication en sous-groupes avec partage des enseignements en grand groupe.

# Développer une communication « bienveillante et constructive »

DCB001

## » Echanges et mises en situation pour développer de nouveaux réflexes

Présentiel

7h



- Entraînement (jeux de rôles) sur les clés de PNL et de la CNV apprises, mise en pratique du protocole en mouvement : « la marelle », entrer dans la danse de la CNV sur de vraies situations amenées par chacun afin d'identifier comment :
- Apaiser la relation, maintenir le dialogue,
- Développer une posture bienveillante, consciente, responsable qui favorise la coopération,
- Répondre de façon adaptée au lieu de réagir de façon habituelle.
- Accueillir et transformer la colère de manière constructive pour préserver les relations.
- Amorcer des conversations délicates avec confort et efficacité,
- Exprimer des difficultés de manière constructive.
  
- Posture réflexive : Aller voir où sont nos limites, où évoluer <sup>□</sup> élaboration d'un plan de progrès personnel ouvrant sur l'après formation et les situations réelles
  
- Bilan d'opérationnalité et d'engagement sur un plan d'action