

# La communication constructive et bienveillante

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

# Objectif de formation

A l'issue de la formation les participants seront capables de cerner les apports de la communication bienveillante pour favoriser les ressorts de la compréhension réciproque et la recherche de solutions mutuellement satisfaisantes. Les participants maîtriseront ainsi les techniques rhétoriques permettant d'améliorer au quotidien les relations interpersonnelles mais aussi de faciliter la résolution des conflits.

# **Programme**

#### Définir les fondamentaux d'une communication non violente

Définir la communication non violente : (réalités et idées recues)

Responsabiliser la communication dans la relation

Identifier les éléments de la communication courante qui peuvent faire violence dans les relations

## Acquérir les bases du processus de communication non violente: Les 4 étapes du processus de Communication Non Violente :

Observation, Sentiments, Besoins et Demandes

Identifier les sentiments et émotions liés aux besoins satisfaits ou non satisfaits, formuler des demandes claires et concrètes pour une évolution de la situation

faire la distinction entre une observation et une interprétation

Différencier un sentiment d'une évaluation masquée

Faire la distinction entre un besoin et une stratégie

Différencier demandes et exigences

### Ecouter et transformer les jugements et critiques en opportunités de compréhension

Définir le jugement et la critique

Ecouter et accueillir un jugement pour ce qu'il est et ne pas le recevoir contre soi

Clarifier son propre vécu dans une situation conflictuelle et retrouver un espace de disponibilité pour un dialogue constructif

Transformer/traduire un jugement en opportunité de compréhension, en besoin

## Infos pratiques



😭 Type de formation

Formation continue



Public cible

Toute personne souhaitant développer un nouveau mode de relation et de communication orienté sur la coopération et la compréhension.



Durée

2 Jours dont 14 Heures en



Tarif(s) net de taxe

880 € par stagiaire



Adresse

Saint Brieuc - CCI **Formation** 16 rue de Guernesey, 22000 Saint-Brieuc

https://www.cci-formationbretagne.fr/cotes-armor

### Les conditions d'admission

#### **Prérequis**

Aucun pré-requis

# Le parcours de formation

### Objectifs pédagogiques

• Maîtriser les principes de la communication constructive pour optimiser la compréhension réciproque et la recherche de solutions mutuellement satisfaisantes • Savoir écouter et transformer les jugements et critiques en opportunités de compréhension • Appliquer lors des échanges au quotidien les quatre étapes du processus de Communication Non Violente • Améliorer les relations interpersonnelles en transformant les jugements et critiques en opportunités d'échange

### Les sessions

#### Saint-Brieuc

• Groupe & individuel: solutions personnalisées sur demande



Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr



#### **Contacts**



**PÔLE FORMATION Saint Brieuc** 

fc@cotesdarmor.cci.fr



