

## Objectifs pédagogiques

- Savoir mieux exprimer son ressenti et ses besoins
- Oser dire non sans agressivité
- Ecouter l'autre sans l'interrompre
- Donner et demander des signes de reconnaissance

## Prérequis

Aucun

## Public

Tout public

## Durée

2 jours (14 heures)

## Dates

Sur demande

## Tarifs INTRA

2.400,00 € HT

## Nombre participants

2 à 12 personnes max

## Modalités d'évaluation

Evaluation de l'OF par les stagiaires en fin de stage

Evaluation des connaissances en fin de formation avec cas d'application

## Accessibilité de l'offre

En présentiel dans les locaux mis à disposition par le client ou à distance via teams



## Pour en finir avec les dialogues de sourds !

Communiquer n'est pas toujours aisé. Nous avons des difficultés à exprimer ce que nous pensons. Nous avons aussi du mal à écouter sans exprimer notre opinion. Et au final, nous ne retenons que ce qui est, à nos yeux, important.

Nous risquons alors vite de nous sentir incompris et/ou de tomber dans le jugement.

Cette formation permet à toutes les personnes travaillant dans l'entreprise d'apprendre à **utiliser la Communication Non Violente (CNV) pour s'exprimer de manière plus claire et plus sincère.**

Elle fait également travailler les personnes sur leur **qualité d'écoute, l'importance du silence.**

L'accent est mis sur le « savoir-être » et aborde **le langage verbal, non-verbal et kinesthésique.**

# Programme

## Point sur nos difficultés à bien communiquer

- Notre difficulté à ressentir les choses
- La difficulté à exprimer notre ressenti et nos besoins
- Nos visions du monde différentes (PNL)
- Les interprétations et nos jugements
- Les « rackets » (Analyse Transactionnelle)
- *Auto diagnostic individuel*

## Que ressentez-vous ?

- Identifier son ressenti et trouver le sentiment associé
- Identifier le besoin satisfait ou non qui se cache derrière ce sentiment
- Exprimer ses sentiments et besoins (CNV) en utilisant le « JE »
- *Cas Pratiques : Emotions et besoins sous-jacents*

## Que voyez-vous ?

- Observer sans juger ni interpréter
- Voir avec les yeux de l'autre
- Utiliser un langage simple sans superlatif
- *Cas pratiques : Décrire une situation de manière factuelle*

## Qu'entendez-vous ?

- L'importance du silence
- Reformuler pour vérifier sa compréhension
- Poser des questions (ouvertes, fermées, neutres, orientées)
- Les relances
- *Mise en situation : Pratique de l'écoute active en binôme*

## Quelle attitude avez-vous ?

- L'empathie : présence à soi et aux autres
- La disponibilité
- La présence
- *Mise en situation : Communiquer sans parler*

## Oser dire non avec la CNV

- Observer sans juger
- Exprimer son ressenti et ses besoins
- Formuler une demande concrète et réalisable
- *Mise en situation : analyser situations compliquées en sous-groupes par l'observation, le ressenti, la détection des besoins, la demande sous-jacente*

## Adopter une position de vie +/+

- Reconnaître le point de vue de l'autre
- Reconnaître son intérêt même s'il est différent du nôtre
- Ne pas se dévaloriser et également ne pas se taire face à l'autre
- *Cas pratiques : s'entraîner au feed-back constructif*

« Quand on se parle à demi-mots, on ne se comprend qu'à moitié. »

## Dicton populaire

### Modalités et moyens pédagogiques

Diaporama  
Remise de la copie du diaporama sous format pdf  
A chaque étape, des exercices d'application et cas pratiques  
Jeux de rôles

## Information Handicap

Toutes les formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, vous préciserez le(s) handicap(s) à l'inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : AGEFIPH ([www.agefiph.fr](http://www.agefiph.fr)), FIPHFP ([www.fiphfp.fr](http://www.fiphfp.fr))  
Entre2coaching Médiation EURL tient par ailleurs à votre disposition une liste de partenaires ressources mobilisables le cas échéant.

