coorace Formation

organisme de formation de l'ESS,
vous propose

S'approprier la méthode de communication non violente et l'appliquer dans son environnement professionnel

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Utiliser la méthode de la communication non violente et l'appliquer dans son contexte professionnel pour favoriser la qualité de son relationnel :

- Etre plus à l'écoute de soi en développant le respect de soi et de l'autre
- Identifier ses besoins et les formuler en demande bienveillante
- Être plus à l'écoute de l'autre en l'aidant à distinguer ses ressentis/ besoins
- Formuler une demande / recevoir une critique

DESCRIPTION / CONTENU

Découverte de la CNV
Origines de la communication non violente : la démarche de Marshall B. Rosenberg, au service de la relation
Comprendre les mécanismes en nous, liés à la peur du jugement et au besoin d'acceptation
Nos relations et peurs apprises
La non écoute de soi ; le non-respect de l'autre
La recherche de la reconnaissance/ la peur de l'exclusion
Être « gentil »/ Être « méchant », avoir « honte », faire de la peine etc..
Se repositionner dans la situation
Déterminer plutôt ce que je veux, à la place de ce que je dois … ou ce qu'il faut
Rétablir « son » choix et « sa » responsabilité dans ses actes
Reposer la relation
Faire la distinction entre soi et l'autre
Réintégrer nos droits fondamentaux
Oser communiquer dans la juste intention
L'attention et l'intention au service de la communication
A quoi suis-je attentif quand j'entre en communication ?
Quelle est mon attention quand je prends la parole ?
Identifier et distinguer : Observation/ Sentiment/ Besoin/ Demande
<u>Observer</u>
Développer le recueil des faits
Observer sans juger
<u>Ressentir</u>
D'où viennent nos émotions ? Comment les nommer ?
Découvrir la relation entre nos émotions et nos besoins
Ressentir sans évaluer
<u>Besoins</u>
Intégrer les différents besoins pour les identifier et les communiquer

coorace Formation

organisme de formation de l'ESS, vous propose

Faire la différence entre nos besoins, nos envies, et nos désirs
Demande
Communiquer plus efficacement dans la relation
Formuler une demande

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques, jeux de rôles, échanges, exercices, travaux en sous-groupes

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

PPT, CNV, jeux de rôles, tests

MODALITES D'EVALUATION

- Jeux de rôle et mise en situation
- Evaluation à chaud de la satisfaction : tour de table sur le vécu et les enseignements de la séance – engagements
- Questionnaire de satisfaction
- Outils de fin de formation : remise du support global de formation comprenant les outils apportés par la formatrice et co-construits en séance

DUREE

14 heures

PUBLIC

tout public

PRE-REQUIS

disposer d'un ordinateur et d'une bonne connexion (1 personne par ordinateur) à distance

MODALITES D'ORGANISATION

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur notre catalogue en ligne.

EQUIPE PEDAGOGIQUE

coorace Formation

organisme de formation de l'ESS, vous propose

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - anna.benavente@coorace.org)

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Violaine Caplan (06 78 42 82 64 – violaine Caplan@coorace.org)

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap (handicap@cooraceformationconseil.org)