

5 | Efficacité professionnelle et développement personnel

AMÉLIORER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES GRÂCE À LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE



Durée : 3 jours



Intervenants

Neuro-psychologue spécialisé en gérontologie



Public visé et prérequis

- Tout le personnel de l'établissement
- Pas de prérequis

Objectifs et compétences professionnelles visés

- Comprendre les bases du modèle de Communication Non violente (d'après Marshall Rosenberg)
- Comprendre les ressorts du mal-être et du bien-être
- Gérer ses émotions et comprendre celles des autres
- Améliorer sa résistance au stress
- Développer ses compétences relationnelles
- Développer le bien être en institution

Programme de la formation

■ Prérequis à une communication efficace et sereine

- Reconnaître les facteurs qui entravent et ceux qui facilitent la communication
- Comprendre la place de l'intention et de l'attention dans la CNV
- Découvrir les 4 étapes du processus
- Différencier une observation et une interprétation
- Différencier un sentiment et une évaluation masquée
- Différencier un besoin et une stratégie
- Différencier une demande et une exigence

■ Auto empathie et écoute empathie, de la théorie à la pratique

- Clarifier ce qui se passe en soi, 1^{ère} approche de l'auto-empathie
- Reconnaître les 4 façons de recevoir un message
- Établir un lien par une demande de connexion
- Expérimenter le processus
- Différencier l'écoute empathique et les autres attitudes d'écoute
- (Se) préparer à l'écoute empathique
- Repérer les différents niveaux d'expression de son interlocuteur-trice (verbale, para verbale et non verbale)

■ De soi à l'autre, la communication au service des besoins de chacun

- Pratiquer l'écoute empathique silencieuse
- Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins
- Choisir le-la bon-ne interlocuteur-trice avant de faire sa demande
- Définir les différents types de demande (connexion, reformulation et action)
- Formuler une demande d'action selon les critères CNV
- Formuler un remerciement selon les critères CNV

Tarif et dates Inter : Consulter le calendrier des formations Inter

Tarif Intra/groupe (présentiel, distanciel, sur-mesure) : Nous contacter