

La communication non violente pour apprendre à mieux échanger

OBJECTIFS

- **Anticiper** les difficultés relationnelles
- **Aider** à résoudre un conflit
- **Développer** des relations constructives

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

interaction, exercices, études de cas, théorie, mise en situation

ÉVALUATION DE LA FORMATION :

en fin de formation, un formulaire sera à compléter et permettra d'obtenir une attestation de fin de formation

ÉVALUATION DES STAGIAIRES :

un quiz sera réalisé en fin de formation

ATTESTATION DE FIN DE FORMATION :

elle sera remise après la fin de la formation

PUBLIC : les élus du personnel, les DRH, toute personne intéressée par ce thème

NIVEAU 1 • PRÉ-REQUIS : aucun

DURÉE : 2 jours (14 heures)

TARIF INTER : 350 € HT/jour

Contactez-nous pour connaître
notre tarif INTRA : 01 40 22 64 43 /
01 40 22 64 44 / 01 40 22 63 71

PROGRAMME

Introduction

- 1. Présentation du processus**
- 2. Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous**
- 3. Les 4 manières de recevoir un message**
- 4. L'ouverture au dialogue**
- 5. L'auto-empathie**
- 6. L'écoute empathique de ce qui se passe pour l'autre**
- 7. Établir un lien avec l'autre en formulant une demande**
- 8. Entendre et exprimer un « non »**
- 9. Apprendre à partir de nos blocages**