



Comprendre et agir sur la communication au travail : Moi-Toi-Vous-Nous - Se (re)connaître et Echanger

Public Visé

Tout public

Prérequis : aucun

Accessible aux personnes en situation de handicap*

Organisé par

Plénitudes®

Nombre de participants

14 stagiaires max.

Durée

1jour (7h/Jour - 7h)
Présentiel ou distanciel

En savoir plus

contact@plenitudes.com

Matériel

Salle de formation classique, si possible calme et sans ordinateurs.
Aucun matériel spécifique n'est nécessaire.

Tarif sur demande (1)

Evaluation

Auto-évaluation en fin de J1 de façon anonyme

* Merci de nous informer des besoins spécifiques avant la formation afin que nous puissions procéder aux adaptations nécessaires.

Les institutions sont soumises à un environnement fortement mouvant et évolutif. A chaque nouvelle réforme, voire à chaque nouvelle annonce gouvernementale c'est parfois tout un process qui doit être modifié, adapté et ce le plus vite possible.

Ces ajustements voire ces profondes modifications impactent les systèmes informatiques, les prestations aux usagers mais aussi les agents qui se trouvent en première ligne.

Pour faire face à ces challenges, le meilleur outil reste une excellente communication. Fluide, ouverte, permettant à chacun de s'exprimer.

Cette formation permet de reposer les bases de la communication et de s'initier à la communication non violente afin de pouvoir l'utiliser plus facilement au quotidien.

Objectifs

Apprendre à utiliser des astuces pour se réguler émotionnellement.

Savoir écouter activement et poser une limite de manière assertive

Être capable de reconnaître ses besoins et les exprimer et d'utiliser la communication non violente jusqu'à un point d'accord.

Repérer l'émergence d'une tension, d'une incompréhension et savoir la désamorcer en utilisant la communication

Modalités pédagogiques

Temps d'apprentissage collectif.

Echanges en groupe entier.

Jeux de rôles.

Programme

Matin :

> Approfondir la connaissance de la communication

Présentation du programme et du groupe

Pourquoi est-ce que l'on ne se comprend pas ? Identifier son style réactionnel

La verbalisation d'un problème : chacun son style !

Quand les émotions s'invitent et colorent le Message

Comprendre l'impact de l'émotion et se réguler afin de limiter la réactivité

Après midi :

> Comprendre et utiliser la CNV

Communiquer avec aisance : la méthode OSBD

L'écoute active

Distinguer émotions et besoins : savoir reconnaître et exprimer ses besoins sans ajouter de filtres émotionnels

Communiquer pour trouver un accord : utiliser la créativité en s'appuyant sur les besoins

Prendre soin de sa parole

Clôture de la formation

(1) Les formations proposées par la SAS Stratmut conseil Plénitudes sont accessibles uniquement dans un cadre professionnel. Seule une entreprise ou une institution publique peut contractualiser une offre de formation avec la SAS Stratmut conseil Plénitudes afin de la proposer à ces salariés ou agents en interne. Les formations ne sont pas accessibles aux particuliers ni dans un cadre de sessions multi-entreprise avec l'inscription à l'unité d'un salarié / agent.