Communication non violente

Élaborée par le psychologue Marshall Rosenberg dans les années 70, la Communication Non-Violente est un concept reposant sur la bienveillance et l'empathie. C'est une méthode de communication en 4 étapes, fondées sur l'écoute et l'expression des besoins, permettant à chaque individu de maintenir un dialogue ouvert dans un contexte personnel ou professionnel.
Nous allons lors de cette formation travailler sur la communication, mais surtout sur les besoins qui conduisent à des réactions négatives ou positives ... Cerner le besoin pour mieux comprendre le ressenti et donc changer l'action.

Durée: 14 heures (2 jours)

Profils des stagiaires
- Tout public

Prérequis
- Aucun

Accessibilité : Au sein de Noitulos / solutioN nous renseignons et accueillons les personnes en situation de handicap.
Nous pouvons adapter les conditions d'accès et les modalités d'accompagnement. Pour cela nous vous invitons à nous en informer à : contact@noitulos-solution.com

Objectifs pédagogiques

- Découvrir le processus de la communication bienveillante
- Être en capacité d'écoute empathique de ses interlocuteurs
- Développer son affirmation par l'expression précise de ses émotions et besoins
- Demander avec clarté, précision, implication pour obtenir satisfaction
- Être ferme sur les objectifs et souple sur les moyens de les atteindre

Contenu de la formation

- **RECONSIDÉRER SA FAÇON DE S'EXPRIMER, D'ÉCOUTER ET D'ENTRER EN RELATION**
    - Découvrir son propre mode relationnel
    - En mesurer l'impact sur ses interlocuteurs
    - Identifier les critères d'une relation respectueuse de soi et de l'autre
    - Connaître les 4 phases de la démarche : observer, exprimer des sentiments,
    - Identifier son besoin, formuler une demande
    - Choisir pour chaque étape les techniques d'animation appropriées

- **OBSERVER ET ANALYSER UNE SITUATION SANS JUGER**
    - Tester son objectivité
    - Décrire une situation de façon neutre
    - Écarter interprétation, jugement de valeur et lecture de pensée

- **CLARIFIER ET EXPLIQUER CE QUI SE PASSE EN NOUS**
    - Définir le profil de chaque participant pour l'amener à participer et s'investir
    - Appréhender la notion de silence et la confronter à celle d'écoute
    - Repérer les comportements d'adhésion et s'en servir comme levier motivationnel

- **IDENTIFIER SES ASPIRATIONS ET MOTIVATIONS ET CELLES DES AUTRES**
    - Prendre conscience du lien entre nos besoins et nos sentiments
    - Découvrir chez l'autre les besoins cachés derrière les sentiments exprimés
    - Rechercher en soi des besoins authentiques et les formuler
    - S'appuyer sur les besoins fondamentaux communs

- **PRÉSENTER UNE DEMANDE CLAIRE, SIMPLE ET RÉALISABLE**
    - Traduire son besoin en une formulation concrète positive
    - Formuler une demande recevable
    - Ouvrir la porte à la négociation

- **TRANSFORMER LES CONFLITS EN DIALOGUE**
    - Développer une écoute empathique
    - Dépasser les croyances limitantes
    - Donner et recevoir des appréciations
    - Exprimer de la gratitude

- **EXERCICES PRATIQUES**

Organisation de la formation

Equipe pédagogique
BALS Olivier

Moyens pédagogiques et techniques
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation pour les formations en présentiel
- Plateforme extranet / E-learning pour les formations en distanciel
- Rendez-vous Visio réguliers avec le formateur pour être accompagné tout au long de sa formation
- Documents supports de formation projetés ou en ligne
- Exposés théoriques 30 %
- Etude de cas concrets 70 %
- Quiz en salle ou en ligne
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
- Feuilles de présence
- Durée de la connexion du stagiaire sur la plateforme E-Learning
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation

Depuis le 01/01/2020 au 30/09/2023
Nombre de stagiaires accompagnés :
Taux d'abandon :
Taux de satisfaction global :

Noitulos / solutioN | 296 Allée Samuel Morse Saint Mitre les remparts 13920 | Numéro SIRET: *88384923400017* |
Numéro de déclaration d'activité: *93131832513 (auprès du préfet de région de: 13). Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.*