

La communication non violente

Objectifs de la formation :

- Clarifier ses émotions et ses besoins pour développer sa conscience de soi
- Renforcer ses capacités de communication : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

Publics : Tous les publics

Durée : 2 jours soit 14 Heures

Pré-requis : Aucun.

Lieu de la formation : PARIS

PROGRAMME :

Comprendre les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur au comportement d'adaptation

- Qu'est-ce qu'une émotion ? Distinguer les émotions primaires, leur source et le message caché.
- Observer ses comportements réactifs, reconnaître ses sensations corporelles signes d'émotions.
- Comprendre le rôle du cerveau. Repérer les déclencheurs.
- Débusquer ses pensées génératrices de stress inutile, leur substituer des pensées réalistes.
- Se dégager de l'évitement, apprécier la palette des émotions.

Atelier 1 : Comment aborder ses émotions avec confiance et réalisme

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques issus des neurosciences – exercices individuel et collectif - Vidéo

Durée : 2h30

Comprendre l'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

- Comment se forment nos perceptions ?
- L'influence de notre perception sur l'appréciation d'un comportement
- Les conséquences d'une mauvaise évaluation d'une situation

Atelier 2 : Comment mesurer l'impact des émotions en situation professionnelle

Méthodes pédagogiques : Méthode expositive – Photolangage

Durée : 2h

Repérer les sources de malentendus et de conflits

- Les traits distinctifs qui font les caractéristiques d'un conflit.
- Outil : éviter l'escalade, de la divergence à la rupture.
- Les différentes attitudes en situation de conflit (compromis, retrait, apaisement, négociation, domination)
- Le conflit et ses conséquences.
- Distinguer faits/jugements et sentiments

Atelier 3 : Comment appréhender un conflit

Méthodes pédagogiques : Échanges de pratique. Exercice « observer une situation sans juger »

Durée : 2h30

Développer ses capacités d'écoute active

- L'art de l'écoute active (silence, accusé de réception, relance, reformulation)
- Identifier les différents niveaux de l'écoute active.
- Connaître les éléments clés pour améliorer sa posture d'écouter.
- Comprendre les enjeux et limites de l'écoute active.
- Évaluer son style et sa capacité d'écoute.
- Identifier les six attitudes d'écoute.

Atelier 4 : Quelles sont les clés d'une écoute de qualité

Méthodes pédagogiques : Cas pratiques et ludiques – Exercices d'écoute en binôme

Durée : 2h30

Formuler une demande claire et efficace voire créative

- Qu'est ce que la communication non violente ? Ses avantages et son utilisation dans la vie professionnelle.
- Se préparer à une rencontre et lever ses freins relationnels.
- Savoir dire non sans agresser
- Traduire son besoin en une formulation concrète positive
- S'exprimer de façon constructive avec la méthode OSBD (Observation/Sentiment/Besoin/Demande)

Atelier 5 : Comment m'exprimer de façon constructive

Méthodes pédagogiques : Mises en situation issues des expériences des participants

Durée : 2h

Gérer ses émotions en situation difficile

- Repérer les valorisations ou interdictions de ses émotions.
- Décrypter et canaliser mes émotions
- Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous.
- Sortir de la confusion, mobiliser ses ressources et décider pour agir.
- Exprimer ses émotions avec sobriété et habileté : agir avec sa peur, dire sa colère, extérioriser sa tristesse, cultiver et partager sa joie.

Atelier 6 : Comment interagir avec intelligence émotionnelle

Méthodes pédagogiques : Démarche en 4 temps pour gérer ses émotions : pratiques sur les situations réelles des participants.

Durée : 2h30

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques et méthodologiques, études de cas, mise en situation en lien avec les participants. Échanges de pratiques entre pairs.

Méthodes évaluation : A chaud à l'issue de la formation et 3 mois après la session.

Suivi des stagiaires via email, hotline et réseaux sociaux du formateur.

Nombre maximum de participants par session : 12