

# OFFRE DE FORMATION

DUREE : 2 jours

## POUR QUI ?

Toute personne soucieuse de développer les clés de communication relationnelle.

## MODALITE DE LA FORMATION :

En présentiel

En distanciel

## MODALITES D'EVALUATION :

Questionnaires en amont et à l'issue de la formation.

## PRIX DE LA FORMATION :

3.000 € HT pour un groupe de 10 personnes maximum

## ACCESSIBILITE AUX PSH :

**Pour les personnes porteuses de handicap, n'hésitez à nous contacter pour échanger ensemble**

## LIEU DE LA FORMATION :

A définir ensemble.

## CONTACT :

Isabelle BARAILLE  
isabelle.baraille@gmail.com

Intitulé : Améliorer ses qualités relationnelles grâce à la

Intervenant : Isabelle BARAILLE

## PREREQUIS

Pas de pré-requis

## OBJECTIFS GENERAUX

- Appliquer les bases de la CNV et expérimenter une nouvelle manière de communiquer avec soi efficacement
- Clarifier ce qui se passe en soi et repérer intérieurement les causes de ses désagréments
- Exprimer clairement ses ressentis en lien avec ses aspirations et faire des demandes efficaces
- Développer une attitude responsable et proactive pour instaurer des relations de qualité en toute situation

## MODALITES PEDAGOGIQUES

La formation comporte une alternance de contenus théoriques et de cas pratiques. Livret stagiaire.

- échanges en grand groupe et expérimentation en petits groupes
- exemples concrets issus expérience ou vidéos.
- support et outils tels que photolangage, carte des émotions, ...

## PROGRAMME

### JOUR 1

- Les fondamentaux de la communication non violente et bienveillante
- Prendre en compte ses émotions et ses besoins
- ... et ceux des autres

### JOUR 2

- Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles.
- L'empathie et l'auto-empathie
- Renforcer la coopération et savoir se faire entendre
- Anticiper et sortir du conflit avec le processus de communication non violente.

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi pour envisager la période la plus propice pour vous et vos équipes