

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.

Formation sur mesure à la demande du client
v 0 2 - 2 0 2 4

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