

## COMMUNICATION BIENVEILLANTE - MIEUX COMMUNIQUER AU TRAVAIL

<b>Durée</b>	<b>6 jours</b>	<b>Référence Formation</b>	<b>5-CO-CNV</b>
--------------	----------------	----------------------------	-----------------

### Objectifs

- Améliorer la qualité des relations afin qu'elles soient positives et bienveillantes
- S'approprier des outils qui permettront de :
- Améliorer la qualité des échanges pour mieux coopérer
- Apprendre à se positionner vis à vis des autres
- Résoudre des situations conflictuelles
- Découvrir des techniques de communication à la fois concrètes, pratiques, efficaces, toujours respectueuses

### Participants

Toute personne souhaitant développer ses capacités de communication pour faciliter les échanges professionnels.

### Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

### Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

### PROGRAMME

#### COMPOSANTES DE LA COMMUNICATION

- Communication
- <ul>- Découvrir les différents types de communication, verbale, non verbale, paraverbale

#### FREINS À LA COMMUNICATION

- Ce que l'on dit, ce qui est compris
- L'impact des mots et des attitudes
- Mise en pratique

#### Découvrir les conséquences d'une communication non appropriée

- Communication/ Émotions, sentiments
- Communication/ Besoins, les nôtres, ceux des autres
- Communication/ Attitudes refuges : passivité, agressivité, manipulation

#### POINT SUR SA COMMUNICATION

- Faire son diagnostic relationnel
- <ul>- Mise en pratique, test

#### FACILITATEURS DE COMMUNICATION

- La CNV
- <ul>- Mise en pratique : expérimenter la CNV

#### BIENVEILLANCE DANS SES RELATIONS INTERPERSONNELLES

- Les enjeux des relations gagnant-gagnant
- Développer sa qualité de présence et son assertivité

#### CAP ÉLAN FORMATION

[www.capelanformation.fr](http://www.capelanformation.fr) - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : [contact@capelanformation.fr](mailto:contact@capelanformation.fr)

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

version 2024

<ul>- Mise en pratique

**Renforcer la coopération et se faire entendre :**

- Renforcer la connexion à l'autre
- Exprimer et oser demander
- Savoir dire non

<ul>- Mise en pratique

**EXPERIMENTER LA BOITE A OUTILS**

- Mise en pratique