

CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

* OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Construire et maintenir des relations constructives avec ses différents interlocuteurs
- Amorcer le dialogue et créer un climat de confiance
- Apprendre à s'exprimer sans agresser et à écouter l'autre sans s'effacer

* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

A définir selon le nb d'heure

Durée : entre 14h et 21h

* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

* Hors Stages

- Programme du mesure
- Budget par personne
- Coût selon le nb de personnes

* PROGRAMME

I/ D'où vient le processus de Communication bienveillante ?

- Les quatre étapes :
- L'observation de la situation
- Reconnaître les sentiments face à une situation
- Identifier les besoins
- Exprimer une demande négociable

II/ Expression de clarté du message :

- Écouter l'autre avec empathie
- Aider l'autre
- Parler de soi en se respectant

III/ Distinguer les différentes attitudes- clés importantes selon PORTER :

- Différencier observation et jugement :
- L'attitude de décision solution
- L'attitude de soutien support
- L'attitude d'interprétation
- L'attitude d'enquête
- L'attitude de compréhension jugement

IV/ Discerner sentiment et évaluation masquée :

- Exprimer nos sentiments lorsque nos besoins sont satisfaits
- Exprimer nos sentiments lorsque nos besoins sont insatisfaits
- Identifier des mots utilisés comme sentiments, mais qui sont des jugements masqués

VI/ Besoins humains fondamentaux selon MASLOW :

- Hiérarchie des besoins
- Les besoins fondamentaux que chacun cherche à satisfaire
- Formuler et exprimer ses besoins

VI/ Savoir formuler une demande :

- Clarifier ce qui se passe en soi
- Prendre en compte ses sentiments
- S'exprimer de manière authentique
- Écouter avec empathie l'autre et accueillir sa différence



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PUBLIC

Dirigeant, ou toute personne désireuse d'apprendre à écouter profondément ses besoins pour bien se relier à elle-même et aux autres, afin de créer des relations humaines de qualité et de coopération

NIVEAU REQUIS

Aucun

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Bégart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026