

Communication Bienveillante

Un levier de cohésion d'équipe

LES ENJEUX

Dans un environnement professionnel où la charge de travail est de plus en plus importante et les rythmes de plus en plus rapides, il devient difficile de prendre soin de ses besoins et de nourrir des relations bienveillantes et vertueuses.

Nos relations de travail tendent à être plus distantes, voir conflictuelles, avec des conséquences importantes sur le bien-être mental, émotionnel, la motivation, la cohésion, l'engagement et donc la performance collective.

Il est essentiel de remettre du lien, de l'humain au coeur du travail et cela passe par une communication plus à l'écoute de soi et de l'autre dans chacune de nos interactions. Il s'agit de prendre soin de nos relations pour mieux travailler ensemble et pour favoriser un bien-être collectif.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le participant aura appris à :

Reconnaître ses émotions, ses besoins et à en prendre soin.
Comprendre les mécanismes d'une communication bienveillante et comment nourrir des relations authentiques et vertueuses.

LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

Formuler des demandes qui prennent en compte ses besoins tout en nourrissant la relation.
Désamorcer les conflits.
Cultiver des relations bienveillantes au quotidien au travail.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Cette formation est organisée en présentiel selon le format suivant :
- 24h en présentiel (3 journées)
- un webinar de lancement et un webinar de clôture (2 x 1h)

INTRA

Cette formation peut être dispensée en intra-entreprise. Contactez-nous pour définir les modalités.

INFOS PRATIQUES

Frais de repas non-compris
Nous contacter pour les tarifs du format distanciel

15% du prix d'inscription est destiné à soutenir les travaux de recherche de la Fabrique Spinoza



Prix sur Devis & Dates à définir avec le client



Présentiel dans les locaux du client (le lieu sera précisé au moment de l'envoi de la convocation)



Durée :
21h en présentiel
2h en distanciel

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous contacter en cas de besoins particuliers pour un participant

PÉDAGOGIE

Des contenus éprouvés : cette formation s'appuie sur des apports scientifiques (psychologie positive, neurosciences, intelligence émotionnelle, PNL, CNV, intelligence relationnelle...) ainsi que sur les connaissances et expériences de la Fabrique Spinoza, le think tank du bonheur citoyen.

Une pédagogie active : alternance d'expérimentations, d'apports théoriques et de temps d'échange d'expériences. Pendant toute la formation, les participants travaillent sur des actions concrètes à mettre en œuvre à leur retour en entreprise.

Une dynamique de groupe forte : cette formation s'appuie aussi sur les outils de l'intelligence collective.

LES +

En amont de la formation, un webinar de lancement pour engager le collectif autour du sujet et leur permettre de s'y familiariser en démarrant une réflexion sur soi et une clarification des intentions.

Un format de la formation sur 3 jours en présentiel espaces de temps d'intégration, pour permettre une intégration à travers la mise en pratique entre les sessions.

En aval de la formation, un webinar de clôture pour ancrer les apprentissages individuels et collectifs.

PUBLIC

- Tout acteur du monde professionnel désireux de développer une communication assertive et empathique

- Cadres dirigeants et managers à la recherche de nouvelles pratiques de travail pour eux-mêmes ou leurs équipes.

- Professionnels des Ressources Humaines et de la QVT.

Pré-requis : aucun

LE PROGRAMME

1- Comprendre notre fonctionnement intérieur, la grammaire de la CNV, les bases de la relation à l'autre
Intégrer le "mode d'emploi" de l'être humain sous le prisme de la CNV. Apprendre à écouter et décoder les messages corporels (sensations, émotions).

1 - 1 - Se familiariser avec les différents pôles d'écoute

La notion de tête, coeur, corps. Comprendre l'influence de ces pôles sur notre état d'être, sur nos comportements et mieux saisir l'utilité des émotions.

1 - 2 - Développer l'écoute profonde de soi

Faire le lien entre ses émotions et ses besoins fondamentaux sur le principe du modèle de la CNV

2- Emotions et relation à l'autre : communiquer avec bienveillance dans la relation

Gérer son stress et ses émotions dans les situations relationnelles pour être capable de s'exprimer et d'écouter l'autre avec bienveillance.

2 - 1 - Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à gérer ses émotions

Ecouter, reconnaître et accueillir ses émotions. Apprendre à prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre.

2 - 2 - Savoir détecter ses besoins et exprimer une demande

Pratiquer et appliquer le modèle OSBD (Observation sans interprétation, Sentiments sans évaluation, Besoins sans action, Demande sans exigence) dans ses situations relationnelles

3- La danse entre la relation à soi et la relation à l'autre: passer du Je au Nous

Mettre en pratique la communication bienveillante dans le quotidien de travail et désamorcer les conflits.

3 - 1 - Comprendre l'origine des conflits, les gérer et nourrir des relations harmonieuses

Sortir des malentendus et construire des boucles relationnelles vertueuses. Pratiquer le modèles OSBD sur des situations conflictuelles.

3 - 2 - Créer un langage commun et pratiquer la CNV au quotidien

Identifier ses prochains petits pas individuels pour continuer à pratiquer et faire entrer la communication bienveillante dans son quotidien. Identifier les bonnes pratiques collectives à mettre en oeuvre pour ancrer ce langage commun.

Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation : Des outils d'évaluation d'atteinte des objectifs sont utilisés à chaque formation. Ils sont adaptés aux participants. Exemples d'outils : quizz, mise en situation, ...

Formalisation à l'issue de la formation :

Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.

Formatrice - Audrey BERTE



Coach professionnel et formatrice - 15 ans de parcours professionnel en France et UK - Coach accréditée (Ashridge UK) - Maître praticienne PNL et praticienne en hypnose ericksonienne - DU médecine, méditation et neurosciences (Strasbourg)

Formateur - Lewis GOTTELAND



Formateur professionnel (et entrepreneur social - Ancien ingénieur en énergie durable reconverti dans l'énergie humaine) - Diplômé en intelligence émotionnelle et psychologie positive (Berkeley University) - Spécialisé en épanouissement professionnel et en Communication Non Violente



INSCRIPTION, INFORMATIONS et DÉLAIS d'ACCÈS

Géraldine Dupré geraldine.dupre@fabriquespinoza.org - 0628372479