RebooT
par Dulytech

Formation « L'art de la communication non violente et de la communication positive »

Reboot vous propose une formation de 2 jours pour vous permettre de maîtriser l'art de la communication non violente et de vous sensibiliser à la communication positive.

La méthode communication non violente (CNV) vous apprendra à exprimer vos besoins sans dégât et à écouter avec empathie vos interlocuteurs. Vous serez ainsi en mesure de bâtir des ponts et non pas des murs !

PROGRAMME

1/ Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

2/ Travailler sur soi : reconnaître ses propres besoins et apprendre à les exprimer

- Reconnaître les filtres qui peuvent nous éloigner de la réalité
- Comprendre les quatre étapes fondamentales du processus de la Communication Non Violente
- Développer la capacité de se recentrer sur soi-même
- Pratiquer l'observation sans porter de jugement ni interpréter
- Cultiver la capacité de ressentir sans faire de jugements ou d'interprétations
-Identifier ses propres besoins sans les projeter sur l'autre
- Formuler des demandes de manière claire et sans imposer d'exigences

3/ Cultiver l'art de l'écoute et du dialogue avec autrui

- Apprendre à reconnaître et à considérer les besoins et les perspectives de l'autre
- Explorer les quatre façons de recevoir un message
- Identifier et surmonter les obstacles potentiels à une communication constructive
- Développer la pratique de l'écoute active pour une communication plus profonde et significative
- Reconnaître et intégrer le silence comme une composante importante de la communication, permettant parfois une meilleure compréhension mutuelle

MAJ : 03.01.2025

Numéro de déclaration d'activité

11922694792

Durée : 2 jours - 14 heures	**Code : CO03**

Prix : 1490 euros HT

Horaires

- 9h30-13h/14h-17h30

Objectifs

- Reconnaître ses propres besoinsFormuler une demande acceptable
- Savoir s'affirmer et s'exprimer
- Favoriser un échange constructif en milieu professionnel en utilisation la CNV et la communication positive
- Savoir soutenir une position, faire une demande,
- Savoir dire non
- Savoir négocier
- Savoir émettre une critique constructive
- Savoir réagir de façon appropriée lors de situations professionnelles déstabilisantes

Prérequis

- Aucun

Public concerné

- Managers, personnes en relation avec d'autres professionnels en interne et en externe

RebooT
par Dulytech

4/ Pratiquer une écoute empathique pour comprendre les émotions et les besoins de l'autre

- Cultiver l'intelligence émotionnelle
- Apprendre à passer d'un état émotionnel à un autre avec conscience et responsabilité

5/ Poser les fondations d'un dialogue efficace en milieu professionnel

- Explorer les sept clés essentielles pour comprendre une situation de manière approfondie
- Apprendre à reconceptualiser le conflit en milieu professionnel
- Pratiquer une nouvelle approche de gestion des conflits
- Savoir dire non
- Définir des objectifs clairs en utilisant les principes de la CNV
- Se familiariser avec l'utilisation du langage positif

6/ Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Jeux pédagogiques mobilisant les outils de la CNV notamment jeu de la marelle
- Analyse de cas vécus par les participants
- Mises en situation : entretiens sous différentes formes
- Entretien miroir
- Entretien d'accueil
- Entretien de recadrage
- Entretien de motivation
- Exercices de reformulation

7/ Conclusion

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Dates Interentreprises

délai d'entrée : sans
Paris et à distance : 30/11/2026 - 19/01/2027 - 20/04/2027 - 20/07/2027 - 19/10/2027

Modalité d'évaluations

- L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices à réaliser , de mises en situation et de QCM. Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Certificat de stage

- Un certificat de fin stage est remis au participant

Compétences du formateur

- Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque formation qu'ils animent. Ils ont majoritairement cinq à dix années d'expérience dans leur domaine de compétences et ont une grande pratique en entreprise

Moyens pédagogiques et techniques

60% pratique et 40% théorique
- Exposés théoriques
- Exercices individuels et collectifs

Les supports pédagogiques sont remis au format électronique aux participants. Ce support est projeté via un vidéo projecteur afin d'animer la formation.Des exercices d'application ou études de cas sont prévus afin de valider les acquis des stagiaires.

Accès handicap

- Oui, consultez notre référent interne houily@reboot-training.fr

Modalités de suivi de l'exécution

- Contrôle systématique des présences par demi-journée
- Attestation de présence remis à chaque participant

Moyens d'accompagnement

-8 personnes maximum, formation animée par un formateur expert sur le sujet.
Mise en situation : Pédagogie active et participative.
Apport théorique et méthodologique.
Etude de cas.

Nature des travaux demandés au stagiaire

- Un exercice est réalisé par le participant à la fin de chaque chapitre. Le participant dispose de 20 min avant de passer à la correction avec le formateur.

Modalités techniques en cas de problèmes

- Les connexions et installations d'outil peuvent être testées en amont de la formation avec le formateur et les stagiaires ou le donneur d'ordre.
Ce test permet d'éviter tout accident technique lié aux outils de connexion à distance.
Le formateur prend la main sur le poste du participant en cas de difficulté durant la formation.
Dans le cadre d'une formation à distance, le lien de connexion est envoyé 2 semaines avant le début de la formation
Pour avoir une assistance, contacter nous : houily@reboot-training.fr - 0614928564 (réponse en moins de 24 heures)

RebooT

par Dulytech

NOUS CONTACTER

Reboot

35 rue Pierre Brossolette

92130 Issy-les-Moulineaux

Tel : 06 14 92 85 64

www.reboot-training.fr