

## PROGRAMME DE FORMATION

### Communiquer sans violence : les bases d'une communication authentique

**Durée de la Formation :** 7,00 heures - 1,00 jour(s)

**Public visé :** Salariés en poste.

**Prérequis :** Pas de prérequis pour cette formation.

**Objectif général :**

L'objectif de cette formation est d'apprendre à communiquer avec authenticité et dans le respect de soi et d'autrui.

**Objectifs de l'action de formation :**

Cette formation vise à :

- Appréhender les techniques de communication favorisant la collaboration,
- Etablir des relations harmonieuses y compris en contexte difficile,
- Identifier les obstacles liés à la communication source de conflits,
- Mettre le jugement à distance.

**Nature de l'action de formation :** Actions de formation

**Contenu de la formation :**

**MATIN**

**Objectif :** savoir « se dire » sans violence

**Séquences pédagogiques :**

- Les grands courants humanistes du 20ème siècle et leur vision positive de l'humain : A. Maslow, Carl Rogers et Marshall Rosenberg et la CNV.
- Distinguer évaluation et observation
- Clarifier les besoins humains
- Exprimer son ressenti et formuler une demande

**Outils :** formulation D.E.F.I. pour s'exprimer avec authenticité

**APRES-MIDI**

**Objectif :** savoir faire preuve de reflet empathique

**Séquences pédagogiques :**

- Les différents types de reformulation et leurs vertus
- Le reflet empathique pour aider autrui à identifier son vécu émotionnel et ses ressentis

- Interroger pour ouvrir une nouvelle voie
- Décider ensemble d'une suite constructive

**Outils :** formulation reflet E.R.I.C. pour recevoir et ouvrir

### **Les moyens d'encadrement :**

**Alex FEBO : Consultant-formateur** en France et à l'international depuis 15 ans : développement personnel, management. **Art-thérapeute** formé en PNL, CNV, Sophro-relaxation, Process Com, méthode Persona. - **Auteur** de Les 5 clés pour ...gérer les conflits au travail / ... développer la confiance en soi / ... se libérer du stress (Editions Dunod)

### **Moyens pédagogiques utilisés :**

Démarche éclosive, ludique et bienveillante : le formateur part du vécu des participants et des compétences qu'ils ont besoin de développer ; il établit ensuite un chemin de progression individuel et collectif, en adoptant un rythme d'activités participatives et ludiques favorisant le déroulement des activités et l'acquisition des compétences au fil de la formation.

Le modèle pédagogique comporte donc une phase éclosive, une phase d'apports théoriques, et une phase d'applications. Il s'appuie sur de nombreuses mises en situation : travaux en sous-groupes ou en binômes, rendus fructueux grâce à la confiance établie entre les participants, coacteurs de leur progression.

### **Moyens techniques utilisés :**

Salle de formation équipée d'une vidéoprojecteur, d'un paperboard, tables et chaises.

### **Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats :**

#### **1 - Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis :**

- Observer sans évaluer : exercice pratique : correction collective en salle
- Clarifier ses besoins : exercice pratique : correction correctrice en salle
- Exprimer ses sentiments : exercices pratiques : correction collective en salle
- Formuler une demande : exercice pratique et mises en situation : correction collective en salle
- Faire preuve de reflet empathique : mises en situation : entraînements en sous-groupes et correction collective en salle
- Grille d'évaluation des acquis remplie par le formateur

#### **2 - Attestation de fin de formation**

#### **3 - Evaluation de la formation par le stagiaire**

### **Plus d'informations :**

Géraldine FRANCOIS

Tél. 06.95.18.30.71

Mail : [g.francois@sas-sophia.fr](mailto:g.francois@sas-sophia.fr)