

Développer son efficacité relationnelle avec la communication Non Violente

"Pour des relations professionnelles plus sereines"



Public concerné :

Toute entreprise, tout professionnel et leur représentant (conjoint, salarié)



Pré-requis :

Aucun

Objectifs

A l'issue de la formation, le ou la participant(e) sera en mesure de :

- Développer une meilleure compréhension de soi, et de l'autre ;
- Identifier les obstacles à la communication coopérative ;
- Ecouter efficacement pour favoriser la coopération ;
- S'exprimer pour augmenter ses chances d'être entendu ;
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue.

Programme

Comprendre les leviers de la Communication Non Violente (CNV)

- Identifier les freins d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons... ;
- Appréhender les principes de communication : intention, attention, présence... ;
- Appréhender le processus de la CNV en 4 étapes.

Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour s'exprimer avec sincérité

- Oser accueillir ses émotions, même en contexte professionnel ;
- Clarifier ses besoins, les distinguer des stratégies de communication ;
- Traduire ses jugements en sentiments et en besoins ;
- Expérimenter une demande : retrouver le pouvoir d'agir.

Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles

- Développer sa qualité de présence et son assertivité ;
- Maîtriser l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs ;
- Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue.

Renforcer la coopération et se faire entendre

- Renforcer la connexion à l'autre, avant de passer à une demande d'action ;
- Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue.



Date :

Mardi 31 janvier 2023



Lieu :

AGRA-GESTION
60A avenue du 14 juillet
21300 CHENÔVE



Horaires :

9h00 à 12h30
13h30 à 17h00
Durée : 1 journée (7 heures)



Tarifs :

Adhérent : 50 € HT
Non-adhérent : 250 € HT



Intervenant :

Vincent GUILLEMINOT
Coach Professionnel Certifié RNCP
Diplômé de l'école Française de coaching, membre ICF

Pédagogie et moyens d'évaluation

Moyens pédagogiques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation ;
- Approche active et participative basée sur l'implication des participants ;
- Mise en situations professionnelles appuyées de cas concrets, apportés par les participants ;

Documents remis :

- Remise du support de la formation et documents annexes.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

- Feuille de présence;
- Quiz en salle;
- Questionnaire de satisfaction de la formation;
- Questionnaire sur la mise en pratique 1 à 2 mois après la formation.

Modalités



Accessibilité et aménagements spécifiques :

Pour toutes demandes relatives aux conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap, contactez :
Evelyne Cazenave à formation@agragestion.fr.

La MDPH de la Côte d'Or peut également vous apporter un appui important pour le bon déroulement de votre formation :
<http://www.mdph21.fr/> - 1 Rue Joseph Tissot, 21000 Dijon - 0 800 80 10 90 (numéro vert gratuit).



Inscription - 3 possibilités :

- **votre espace personnel Caweb :**

<https://agragestion-caweb.cegid.com>, rubrique « Formation » (pour les adhérents uniquement)

- **www.agragestion.fr** - rubrique « Formations ».

Téléchargez le bulletin de participation et pour les non adhérents, le formulaire de renseignement. Ils seront à nous retourner par mail ou par courrier, accompagnés du règlement.

- **mail : formation@agragestion.fr**, en nous indiquant vos nom et prénom, le nom de votre exploitation, les dates et lieux de formations choisies.

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée dans la limite de 12 participants par session, et seront validées uniquement à réception du règlement.

Le nombre de place étant limité, nous vous recommandons de vous inscrire le plus rapidement possible et au plus tard 24 heures avant la date de début de la formation souhaitée.

Une convocation vous sera adressée, par mail, en fonction des dates d'inscription, au plus tôt 15 jours avant la formation et au plus tard 24 heures avant la formation.

Un questionnaire vous sera également communiqué en amont de la formation afin de recueillir vos attentes et les transmettre au formateur.



Repas :

Le repas peut-être pris avec le groupe au restaurant, il sera à régler individuellement.
Il est également possible de vous restaurer sur place avec un repas tiré du sac.

Contacts

Pour toutes demandes de renseignements, remarques ou suggestions, merci de contacter :

Delphine MIREPOIX : référent administratif, pédagogique

Evelyne CAZENAVE : référent administratif, pédagogique, handicap



formation@agragestion.fr



03.80.54.08.08