

"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 09 Mai 2023



## Lieu :

**Hôtel ESCATEL**  
4 place de la Liberté  
71000 MÂCON



## Horaires :

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



## Tarifs :

Adhérent : 77.50 € TTC  
Non-adhérent : 317.50 € TTC  
(repas inclus dans le tarif)



## 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](mailto: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.agragement.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 est inclus dans le tarif avec buffet à volonté.

Il est interdit d'apporter des boissons et de la nourriture dans la salle de réunion.

## 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](mailto:formation@agragestion.fr)



03.80.54.08.08