



## Ce que les participants en retirent :

une **autre compréhension** des enjeux qui sous-tendent la communication, une autre manière d'être à l'écoute de soi et d'être en relation avec les autres

## Objectifs

- Apprendre à communiquer de manière constructive et cohérente
- Mieux comprendre et gérer ses émotions et celles des autres
- Apprendre à écouter ses interlocuteurs, au-delà des mots
- Améliorer les relations interpersonnelles
- Développer son assertivité et réduire le stress
- Développer les aptitudes à anticiper et gérer les conflits au quotidien

## Contenu

- **Les freins à la communication**
  - Identification de nos modes de communication/réaction habituels et de leur niveau d'efficacité
- **Etre à l'écoute de ce que je vis et l'exprimer à l'autre**
  - L'intention de la Communication NonViolente
  - Les 4 étapes du processus (Observation - Sentiment – Besoin – Demande)
  - Etre à l'écoute de mes émotions et de mes ressentis
  - Apprendre à exprimer à l'autre ce que je vis
- **Ecouter mon interlocuteur, au-delà des mots**
  - Savoir faire face aux émotions des autres
  - Développer sa capacité d'écoute
  - Adopter l'attitude adéquate en tenant compte de mon ressenti et de celui de l'autre
- **Développer des solutions gagnant/gagnant**
  - Développer sa capacité à négocier, en tenant compte de soi ET de l'autre

## Méthodologie

- 20 % de théorie pour 80 % de pratique, à partir de situations concrètes vécues par les participants
- Plan d'action personnel en fin de formation



### Durée de la formation

1 à 2 jours