

ÊTRE ASSERTIF.VE EN UTILISANT DES OUTILS DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



PRÉSENTIEL

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Analyser les impacts de sa posture relationnelle sur ses communications interpersonnelles

Réguler les émotions présentes dans des situations professionnelles

Découvrir des outils de Communication Non Violente® (CNV) facilitant la communication assertive



LE PROGRAMME

Jour 1

Déterminer les filtres qui contribuent au cadre de référence d'une personne

Analyser l'importance du non verbal dans sa communication

Regrouper les émotions de base

Relier les émotions et les besoins universels

Proposer des pensées alternatives face aux émotions inconfortables (modèle de Brooke)

Bilan de la journée et mise en perspective des apprentissages.

Jour 2

Consolider un climat de travail efficace et serein

Utiliser la marelle OSBD pour faire une demande assertive

Distinguer les langages chacal et girafe dans les situations de communication

Différencier les observations, les interprétations, les jugements et les jugements masqués

Utiliser la marelle de la gratitude pour faire un message de valorisation ou de remerciement

SATISFACTION DE LA FORMATION
EN 2024



9,1/10

ATOOTS

- Expériences interactives et coopératives basées sur des exemples concrets
- Développement et approfondissement des compétences comportementales (soft skills)
- Amélioration des capacités d'adaptation et de connaissance de soi

TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT*
par jour



Cette formation professionnelle peut être financée. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



INFORMATIONS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

DURÉE

2 jours (14h)*

*Les 2 jours sont indissociables. Nous préconisons un délai de 2 semaines minimum entre les 2 jours de formation.



MÉTHODE MOBILISÉE

Pédagogie active et participative
Alternance d'apports théoriques et d'échanges
Partages d'expériences, études de cas, jeux de rôle, quizz*, utilisation de différents supports pédagogiques, gamification.

INTERVENANT

Psychologue du travail formateur ou expert en santé au travail

PUBLIC CONCERNÉ

Cadres ou managers opérationnels



PRÉ-REQUIS

Aucun

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation
Évaluation de fin de stage
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à contact@previa.fr
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.