

Réf : PA009

MAJ : 04/23

Public concerné

L'ensemble des professionnels
Effectif : 12 personnes

Durée

3 jours (2+1) – 21 heures

Pré-requis

Connaître les conséquences des démences

Méthodes pédagogiques

Recueil des attentes des stagiaires
La méthode est interactive, basée sur des échanges, des exercices ludiques, des jeux de rôles alternant avec des apports théoriques, des vidéos et des supports variés (cartes des émotions, des besoins, des valeurs, des forces...).

Moyens et techniques pédagogiques

Support pédagogique remis à chaque stagiaire

Lieu

En INTRA : dans vos locaux

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité :

- de développer une communication authentique et bienveillante permettant d'améliorer la qualité de vie au travail et l'efficacité professionnelle.
- d'intégrer le processus de la communication non violente et le pratiquer en équipe pendant la formation afin de l'utiliser ensuite au quotidien.
- d'intégrer les bases théoriques de la communication non violente,
- prendre de la distance par rapport aux situations afin de se préserver et préserver les relations humaines,
- de développer par la pratique les capacités d'écoute et de reformulation,
- de favoriser l'expression authentique,
- transformer les désaccords en opportunités de dialogue.

Contenu du stage

Comprendre les bases théoriques du processus de la communication non violente et initiation à l'auto-empathie

Découvrir le processus de la communication non violente ;
Les freins et leviers à la mise en place d'une communication bienveillante ;
Définir et différencier les notions d'émotion, de sentiment et de besoin ;
S'exercer à poser un cadre collectif en fonction des besoins de chacun ;
S'exercer à pratiquer l'auto-empathie afin d'accueillir ses émotions, identifier ses besoins et favoriser la préservation de son énergie au quotidien ;
Enrichir son vocabulaire afin de pratiquer une communication claire et efficace.
Pour une situation donnée, identifier ses jugements, croyances, sentiments, émotions et besoins

Développer ses capacités d'authenticité, d'empathie et son objectivité

Savoir décrire une situation avec neutralité et objectivité ;
Prendre de la distance par rapport à une situation pour préserver son énergie et la relation aux autres ;
S'exercer à dire les choses avec authenticité et bienveillance ;
Poser des demandes et les solliciter.
Exercer ses capacités d'écoute et de reformulation empathique ;
Savoir exprimer et mettre en avant les points positifs d'une personne et d'une situation.

Entrer dans un dialogue créatif et bienveillant

S'exercer à identifier ses émotions et besoins afin d'évaluer sa capacité d'empathie dans l'instant ;
Poser des limites avec bienveillance ;
Expérimenter une forme de dialogue qui favorise des attitudes positives et bienveillantes (auto-empathie, expression authentique de soi, empathie et reformulation) ;
Transformer les désaccords en opportunités de dialogue.

Dispositif de suivi et d'évaluation

Evaluation en cours d'acquisition sous forme d'exercices pratiques
Evaluation de satisfaction

Profil du formateur

Nos formateurs et consultants sont choisis pour leurs expertises métiers, leurs compétences pédagogiques
Formatrice formée à la CNV depuis plus de 11 ans.