DEVELOPPER UNE COMMUNICATION POSITIVE ET BIENVEILLANTE DANS LES RELATIONS DE TRAVAIL

PROGRAMME DE LA FORMATION

2+1 jours

11 et 12 sept + 14 oct 2025
9h30 - 17h00

IRA de Nantes

EN RESILIANCE
Goulven MAZERY

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Mieux se comprendre et mieux comprendre l'autre, notamment en situation difficile, pour agir et ne plus subir
- ✓ Découvrir les principes de la Communication Non Violente (CNV *)
- ✓ Acquérir des outils concrets pour s'entraîner chaque jour
- ✓ Différencier la notion de « bienveillance » et celle de « gentillesse »
- ✓ Intégrer une communication positive pour soi et son entourage

PUBLICS

- ✓ Toute personne cherchant à créer une qualité de relation et d'empathie avec les autres

PREREQUIS

- ✓ Pas de prérequis

METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports théoriques,
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Réflexions individuelles et en sous-groupes,
- ✓ Partages d'expérience, mises en pratique d'outils collaboratifs et de méthodes d'animation

LES DEUX PREMIERS JOURS : DECOUVRIR EN EXPERIMENTANT

- La démarche de Marshall Rosenberg
- Les grands principes d'une communication positive : plus qu'une méthode de communication, une façon de vivre notre vie professionnelle ou personnelle
- CNV*, assertivité et pleine conscience : 3 éléments indissociables
- Les obstacles à la communication bienveillante : comprendre nos conditionnements
- L'écoute consciente de soi et de l'autre : auto-empathie et empathie
- L'assertivité, s'affirmer pour servir la qualité de la relation
- Les outils pour avancer progressivement en situations professionnelles ou personnelle

JOURNEE DE CO-DEVELOPPEMENT : ATELIERS DE MISE EN PRATIQUE ET APPROFONDISSEMENT

Cette journée se réalise à partir du recueil des témoignages d'expériences en intersession et des situations que les participants souhaitent aborder.

Il en suivra des ateliers de co-développement : chaque groupe prend en charge les situations d'un autre groupe de participants et élabore un scénario de communication bienveillante à partir des outils expérimentés en session 1.

Mise en pratique des scénarios retenus.

L'animateur accompagne les groupes, apporte des propositions d'ajustements au fil des mises en situations, rappelle les outils essentiels, et apporte des éléments d'approfondissement.

*La CNV - communication non violente - est un outil de communication, principalement verbal, qui vise à atténuer les tensions et les conflits, les transformer en simples dialogues, à retrouver des relations respectueuses et authentiques.