

Programme de la formation

« *Mieux communiquer pour mieux coopérer* »

Dates : du 23 et 24 mars 2020
Horaires à titre indicatif : 9h30 – 17h30
Intervenants : Sylvie Coudret – Coop CNV

JOUR 1	
9h30-13h	Ouverture de la formation
	- Repérer ce qui entrave ou favorise la Communication - Expérimenter la place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication - Identifier les réactions habituelles et leur fonction - Introduire les 4 étapes du processus de la Communication NonViolente
14h-17h30	Découvrir et pratiquer les différenciations clés : - Etape 1 : Observations/jugements-interprétations - Etape 2 : Sentiments/ « évaluations masquées » - Etape 3 : Besoins/stratégies - Etape 4 : Demande/exigence
JOUR 2	
9h30-13h	- Intégrer les critères clés des demandes claires : quelles conditions réunir pour que la demande soit entendue ? - Clarifier ce qui se passe en soi avec les 4 étapes du processus : première approche de l'auto-empathie - Expérimenter les 4 manières d'accueillir un message : première approche de l'empathie
14h-17h30	- Exprimer sa gratitude : première approche de l'expression authentique - Expérimenter la demande de connexion pour s'assurer de la qualité du lien avant de passer à l'action - S'exercer au processus à travers des situations réelles et professionnelles

L'animation des différents modules repose sur des méthodes pédagogiques variées permettant d'alterner entre acquisitions de savoirs théoriques et mises en pratique des connaissances acquises :

- Sessions d'exposés par la consultance
- Cas pratiques/mises en situation/Jeux de rôles
- Discussions/débats/échanges d'expériences (temps collectifs)

Un questionnaire d'entrée et de sortie ou tous autres moyens seront proposés au groupe pour évaluer ses connaissances et sa progression en fin de formation.

Un questionnaire de satisfaction à compléter sur place et un bilan oral, à chaud, aura lieu en fin de formation.