

COMMUNIQUER AVEC AISANCE EN TOUTES CIRCONSTANCES

Public	➤ Toute personne souhaitant développer une réelle facilité de communication, en étant à l'aise en toutes circonstances
Pré-requis	➤ Aucun
Durée	➤ 2 + 1 jours (21 heures)
Objectif	➤ ○ Identifier les comportements inadaptés ○ Analyser les étapes de la résolution de conflits, et les issues favorables ○ Installer un état intérieur serein pour mieux faire passer les messages
Méthodes pédagogiques	➤ ○ Pour bien préparer la formation, le stagiaire effectue une auto-évaluation de positionnement avec un questionnaire complété par un entretien
Moyens techniques	○ La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. ○ Cette formation s'appuie en plus sur des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. ○ Des exercices en situation génèrent très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants. ○ Mises en situation et jeux de rôles avec la libre participation de chacun. ○ Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.
Planning 2026	➤ ○ 5, 6, 31 mars ○ 12, 13 octobre & 17 novembre En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.
Accessibilité	➤ L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session.

PROGRAMME

1. Utiliser la Communication Non Violente

- Observer la situation
- Reconnaître le sentiment
- Identifier le besoin
- Exprimer une demande négociable
- Apprendre à bien poser verbalement ses ressentis afin de faire baisser la pression
- La CNV comme chemin de transformation, en améliorant la qualité de la relation à l'autre.
- Utiliser ses émotions à bon escient pour faire passer ses messages

2. Développer une bonne estime de soi

- La confiance en soi
- L'ouverture aux autres
- Savoir s'affirmer

3. Apprendre à gérer la pression

- Se préparer à l'action
- Gérer ses émotions
- L'empathie au service de la relation avec l'autre
- Techniques corporelles pour mieux accueillir les situations tendues

4. Aborder les conflits avec sérénité

- La communication verbale (écoute passive, écoute active, vérification du contenu, etc.)
- Demandes et refus
- Répondre aux critiques
- Le langage non verbal