

Communication Authentique

(INSPIRÉE DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE)



*Mieux vivre ensemble au collège, au lycée, à l'université...
Mieux vivre ensemble Demain!*

Certains souffrent de stress, de la peur du lendemain, de la crainte du regard de l'autre, de l'appréhension du conflit ou encore de la difficulté à s'exprimer.

Il est essentiel de développer notre créativité pour :

Agir, s'exprimer, écouter, dialoguer, gérer les conflits, améliorer le fonctionnement collectif, prévenir de l'épuisement...

Pratiquer la communication authentique avec des outils applicables concrets et vivants issus de la communication non violente permet de réconcilier bien-être et performance.

Vous êtes prêts à transformer les relations avec une approche concrète ?

Comment ?

- Avec une première approche sur le format d'une conférence de 2h
- Au sein de votre structure selon les besoins
- Ateliers de 2h à plusieurs journées

Objectif : Développer ses compétences pour une meilleure communication

- Identifier les obstacles à la communication
- Acquérir des outils pour développer une expression et une écoute authentique au service de la relation
- Anticiper prévenir et savoir aborder les conflits dans des situations désagréables

Au programme

1-ECHANGER sur les expériences de chacun

- RELEVER les sources de difficultés relationnelles
- DIFFÉRENCIER les faits des interprétations
- CRÉATION d'un journal de bord personnalisé et adapté

2-ACQUÉRIR des connaissances et des outils en faveur d'une meilleure communication

- CONNAÎTRE la palette des émotions et des besoins
- POSER une intention en communication pour activer l'ouverture
- DÉCOUVRIR et EXPLORER le processus Observation Sentiment Besoin Demande de la CNV* de Marshall Rosenberg
- PRATIQUER l'écoute active pour une meilleure connexion à l'autre
- EXPÉRIMENTER la gratitude pour optimiser des attitudes positives

3-DÉVELOPPER la confiance pour faire face aux conflits

- APPRENDRE à s'observer pour être acteur de solutions
- DÉCOUVRIR des méthodes de la CNV* de Marshall Rosenberg pour répondre à des difficultés relationnelles

*CNV : Communication Non Violente

Méthodes et moyens pédagogiques

PEDAGOGIE PARTICIPATIVE ET ACTIVE

EXEMPLES CONCRETS

TRAVAUX EN GROUPE ET SOUS-GROUPE

QUIZZ

PHOTO LANGAGE

CARTE MENTALE

ACCÈS A UN PDF AVEC UNE PAGE INTERNET DÉDIÉE

Charlotte Gaislot
FORMATRICE

Tél : 06 63 14 71 30