





FORMATION

MIEUX COMMUNIQUER AVEC SON ÉQUIPE AVEC LA COMMUNICATION NON VIOLENTE CNV

Ce programme est flexible et les contenus pourront être ajustés en fonction des besoins et situations spécifiques des participants

Dans un monde du travail qui bouge sans cesse, bien s'entendre et bien collaborer, ça change tout ! La Communication Non Violente (CNV) est un super outil pour instaurer des échanges plus fluides, respectueux et constructifs. En apprenant à mieux écouter, à donner du feedback et à gérer les tensions, chacun peut contribuer à une équipe plus soudée et efficace.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

-  Renforcer la qualité des interactions pour une collaboration plus efficace
-  Prévenir et mieux gérer les tensions et conflits au sein des équipes
-  Améliorer l'écoute, la clarté des échanges, la coopérations et la pratique du feedback constructif
-  Développer une posture assertive pour une communication impactante et respectueuse

MODALITÉS

- Durée : 21 heures (3 jours) en présentiel
- Prérequis : Aucun



JOUR 1 - ETAT DES LIEUX

IDENTIFIER LES ENJEUX DE LA COMMUNICATION EN ENTREPRISE

- Repérer les obstacles à une communication efficace et leurs conséquences dans les relations
- Identifier les réflexes dans notre communication

REPÉRER SON PROPRE MODE DE COMMUNICATION

- Repérer ses aptitudes relationnelles
- Prendre du recul sur ses certitudes et préjugés

JOUR 2 - DÉVELOPPER UNE POSTURE ASSERTIVE

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE ET CONSTRUCTIVE

- Intégrer d'autres points de vue
- Reconnaître ses émotions et ses besoins

OPTIMISER SA COMMUNICATION ET GAGNER EN EFFICACITÉ

- Clarifier ses intentions avant de s'exprimer
- Différencier un fait objectif d'une interprétation personnelle
- S'exprimer avec authenticité sans générer de tensions

JOUR 3 - FACILITEZ UNE COMMUNICATION RESPONSABLE

INTÉGRER LE PROCESSUS CNV DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

- Acquérir les principes clés de la Communication Non Violente CNV
- Formuler des demandes claires et adaptées aux contextes
- Traduire les jugements et remarques selon la CNV pour désarmorcer les tensions et conflits

RENFORCER LA COOPÉRATION ET L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

- Expérimenter le processus de la CNV en situation
- Transformer les tensions en opportunités de dialogue et d'amélioration
- Développer une relation gagnant/gagnant



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation **ludique** et expérientielle pour amorcer des changements et faciliter l'intégration.
- Atelier pratique et cas concrets issus de leur quotidien pour une meilleure assimilation des apprentissages.
- Espace d'**apprentissage collectif et d'expression** pour tous les participants.
- Instaurer une **dynamique positive** où chacun se sent impliqué, valorisé.



PRÉSENTATION



hello@christinecarro.com

06 29 53 60 65

Christine Carro est passionnée par l'Humain et par les facultés de la personne à trouver en elle, les ressources pour évoluer.

Formatrice, elle accompagne les personnes, les équipes à mieux être à l'écoute de leur écologie pour une meilleure relation à soi, aux autres et à leur environnement. Son approche centrée sur la connaissance de soi, vise à révéler les potentiels, à améliorer la communication interpersonnelle et les relations humaines.

Depuis plus de 10 ans, son expérience dans le milieu social, l'a amenée à adapter son approche aux plus près des personnes et place la relation au coeur de l'accompagnement.