

Écouter avec empathie pour une qualité de vie au travail



1^{ère} journée

- 1. Déceler les obstacles à une communication constructive**
 - Repérer les pièges et les freins à une communication authentique : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations
- 2. Découvrir et pratiquer les différentes étapes de la Communication NonViolente®**
 - Savoir différencier les interprétations des observations ou faits,
 - Prendre conscience du ressenti provoqué par ce que dit ou fait l'autre,
 - Appréhender les besoins sous-jacent au ressenti,
 - Exprimer dans un langage clair les actions que nous aimerions voir mener pour satisfaire nos besoins.



2^{ème} journée

- 3. Développer une écoute empathique pour mieux s'ajuster**
 - Expérimenter l'écoute et la reformulation empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs
 - Renforcer ses capacités de communication : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
 - Expérimenter la place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication

Objectifs

1. Développer une qualité d'écoute de soi et de l'autre
2. Transformer les jugements, les critiques et les interprétations en langage au service de la vie.
3. Exprimer avec clarté ce que nous vivons et souhaitons
4. Prendre conscience des différentes manières d'accueillir un message difficile

Public

Tout collaborateur souhaitant créer des relations humaines de qualité dans sa vie professionnelle

Intervenants

Véronique Bour, médiatrice, coach et formatrice en communication et relations humaines formée à la Communication NonViolente® (CNV)

Durée et horaires

2 journées (14 h.) de 9h00 à 17h30

Lieu

24000 Périgueux

Coût

1000 € net/jour

12 participants maximum

Méthode :

La formation est construite de manière à permettre aux participants d'être auteurs de leur évolution à travers des exercices en lien avec leurs situations professionnelles. Des apports théoriques et des exercices d'entraînement permettront aux stagiaires de s'entraîner à de nouveaux comportements et prise de conscience.