

Gérer son temps et sa Communication interpersonnelle

1^{ère} journée

1. Faire le diagnostic de sa gestion du temps

- Comprendre sa façon personnelle d'appréhender le temps
- Évaluer les risques d'éparpillement liés à son environnement
- Identifier ses sources d'inefficacité et ses bonnes pratiques personnelles

2. Mettre le temps au service de ses priorités

- Clarifier les priorités de sa mission, ses rôles et responsabilités
- Intégrer les attentes essentielles de ses partenaires professionnels
- Identifier ses activités à haute valeur ajoutée
- Passer du temps subi au temps choisi : distinguer urgence et importance



2^{ème} journée

1. Découverte de la CNV : déceler les obstacles à une communication constructive

- Repérer les pièges et les freins à une communication authentique : jugement, étiquette, comparaison, interprétations
- Expérimenter la place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication
- Découvrir les 4 temps de la CNV : observation, conscience des sentiments et des besoins et expression

2. 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.

Objectifs

1. Optimiser le temps effectif de travail
2. Mettre en œuvre de nouveaux comportements favorisant la prise de recul et la sérénité dans la gestion du quotidien
3. Découvrir et pratiquer le processus de Communication NonViolente® (CNV)
4. Renforcer ses capacités de communication : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser

Public

Tout collaborateur souhaitant mieux vivre son organisation avec des relations humaines de qualité

Intervenants

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

Durée

2 journées (14 h.)

Lieu

24000 Périgueux

Coût

1000 € net/jour

12 participants maximum

Méthode :

Un diagnostic individuel sur la gestion du temps et son analyse permettra à chacun de s'approprier la méthode et d'acquérir de nouveaux comportements. 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