

Améliorer ses relations professionnelles grâce à la communication non-violente (CNV)

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

M2I FORMATION MERIGNAC
Agnès RICHIR
05.57.19.07.65
a.richir@m2iformation.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)
Autre public

Sélection :

Dossier

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Aucune

Prérequis pédagogiques :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Reconnaître vos propres besoins Formuler une demande acceptable Vous affirmer et vous exprimer Favoriser un échange constructif en milieu professionnel.

Contenu et modalités d'organisation

Introduction Présentation de chacun Attentes et objectifs visés de chaque participant Présentation de la formation Le travail sur soi : comprendre son besoin et savoir l'exprimer Identifier les filtres qui nous coupent de la réalité Découvrir les 4 étapes du processus CNV Apprendre à se centrer Observer sans juger ni interpréter Sentir sans juger ni interpréter Identifier ses besoins sans les projeter sur l'autre Faire des demandes claires et sans exigence La rencontre avec l'autre : écouter l'autre et dialoguer Savoir prendre en compte autrui Comprendre les 4 manières de recevoir un message Identifier les obstacles à la communication Pratiquer l'écoute active Intégrer le silence Ecouter avec empathie ce qui se passe en l'autre L'intelligence émotionnelle Passer d'un puits à l'autre Prendre la responsabilité de ses sentiments Exprimer sa colère Adopter une attitude responsable Etablir les bases d'un dialogue efficace en entreprise Les 7 clés de compréhension d'une situation Savoir redéfinir le conflit en entreprise S'exercer à une nouvelle approche de gestion des conflits Savoir dire "non" Poser des objectifs en CNV Se familiariser avec le langage positif Méthodes Jeux pédagogiques mobilisant les outils de la CNV Mises en situation Analyse de cas vécus par les participants Synthèse de la session Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant Bilan oral et évaluation à chaud

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Individualisé

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00201182	du 01/07/2020 au 31/12/2022	Mérignac (33)	M2I FORMATION MERIGNAC		Non éligible	FPC