

## Vers une communication bienveillante

### Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

### Organisme responsable et contact

CHEVAL BLEU FORMATIONS  
Nadia CAMY  
05.59.19.18.30  
cheval.bleu.formations@gmail.com

### Accès à la formation

#### Publics visés :

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

#### Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller  
en insertion professionnelle

#### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

#### Conditions d'accès :

Pas de conditions d'accès réglementaires

#### Prérequis pédagogiques :

Aucun pré-requis

#### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

### Objectif de la formation

Acquérir les principales clés pour une communication plus harmonieuse et être en mesure de les appliquer au quotidien, en famille ou au travail, même dans les situations conflictuelles  
Objectifs Pédagogiques S'approprier les outils d'une communication plus harmonieuse  
Transformer les situations conflictuelles en dialogues constructifs  
Aborder le processus de la communication non violente en 4 étapes  
Faire face à la colère sans agressivité  
Repérer les mécanismes qui facilitent la communication ou qui la freinent

### Contenu et modalités d'organisation

Clarification des concepts : communication, relation, conflits... L'apport des neurosciences pour mieux communiquer. Rôles et mécanismes des émotions dans la communication. Exercices d'écoute bienveillante de soi et de l'autre. Différentes pratiques pour explorer notre lieu de calme intérieur. Pratiques des 4 manières d'accueillir un message. Exercices pour développer l'estime de soi et l'assertivité.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

### 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
<b>00226112</b>	du 10/05/2021 au 12/05/2021	LICHOS (64)	CHEVAL BLEU FORMATIONS		Non éligible	
<b>00226113</b>	du 11/10/2021 au 13/10/2021	LICHOS (64)	CHEVAL BLEU FORMATIONS		Non éligible	
<b>00351997</b>	du 15/11/2023 au 17/11/2023	LICHOS (64)	CHEVAL BLEU FORMATIONS		Non éligible	