

# Communication Bienveillante - 2 jours pour s'initier

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

ELAB CONSEILS  
**BONNET**  
06.29.44.84.53  
bonnetp@elabconseils.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)

### Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller  
en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Toute personne souhaitant améliorer sa  
communication interpersonnelle. Avoir  
rempli le questionnaire préalable à  
l'inscription.

### Prérequis pédagogiques :

Aucune connaissance préalable n'est requise.  
La formation s'adresse à toute personne  
disposée à s'engager dans une démarche  
introspective et motivée à explorer de  
nouvelles façons de communiquer.

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Adopter une posture de communication plus consciente et bienveillante, en s'initiant à des repères simples pour mieux s'exprimer, mieux écouter et instaurer des échanges constructifs dans les différents contextes de la vie quotidienne. ? Identifier les mécanismes qui influencent la qualité des échanges interpersonnels. ? Découvrir les repères fondamentaux d'une communication bienveillante. ? Expérimenter des techniques d'écoute active, de reformulation et d'expression claire. ? Prendre du recul sur ses habitudes de communication et explorer de nouvelles postures relationnelles.

## Contenu et modalités d'organisation

Jour 1 : Comprendre les bases d'une communication bienveillante Objectifs pédagogiques de la journée : ? Identifier les principes de la communication bienveillante et ses bénéfices ? Identifier les freins à une communication fluide ? Comprendre l'importance du cadre et des intentions posées dans l'échange ? Expérimenter écoute active et reformulation Contenus abordés dans la journée : ? Intentions et obstacles dans la communication ? Les grands repères de la communication bienveillante ? Observation vs interprétation ? Premier pas vers une écoute de qualité ? Place des émotions dans les échanges Jour 2 : Expérimenter des outils concrets pour des échanges plus fluides Objectifs de la journée : ? Identifier les besoins sous-jacents aux émotions ? S'exprimer de manière plus claire, alignée et constructive ? Expérimenter une posture d'écoute bienveillante Contenus abordés dans la journée ? Différencier sentiments, jugements et besoins. ? S'exprimer en étant aligné avec ses besoins ? Identifier ses habitudes d'écoute ? Pratiquer une écoute empathique ? S'autoévaluer et faire le lien avec ses contextes de vie.

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

## Validation(s) Visée(s)

### > Attestation de fin de formation

## Et après ?

### Suite de parcours

De l'affirmation de soi au dialogue bienveillant (Approfondissement communication bienveillante) la Communication Consciente et Positive Former Sereinement

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00610148</b>	du 05/09/2025 au 06/09/2025	Contré (17)	<b>ELAB CONSEILS</b>		Non éligible	