

Maitriser les fondamentaux d'une communication bienveillante

Identifier les éléments influant sur la communication - Formuler ses phrases de manière positive - Mettre en pratique l'écoute active - Utiliser les outils de communication



2 jours - 14 heures



Formation
Présentiel ou
distanciel



1 365,00 €HT
/pers



[Calendrier](#)

Objectifs

1. Identifier les éléments influant sur la communication
2. Formuler ses phrases de manière positive
3. Mettre en pratique l'écoute active
4. Utiliser les outils de communication

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Pédagogie

- La formation a lieu dans une salle équipée d'un paper board, tableau blanc et vidéo-projecteur ou bien la formation se déroule à distance dans une salle virtuelle. Une convocation est transmise 3 jours avant la formation avec les éléments de connexion : assurez-vous d'avoir une bonne connexion internet, le logiciel installé, caméra, micro et audio sur votre poste.
- Alternance de théorie (50%), démonstrations (10%) et exercices pratiques (40%)
- Les supports sont disponibles dans l'espace stagiaire sur notre site web
- Une assistance technique et pédagogique est disponible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h (formateur@slti.fr 01 40 82 77 94)
- Formation dans nos locaux effectifs : 8 personnes maximum

Evaluation

La formation est ponctuée d'exercices permettant la validation des acquis par le formateur.
Cette évaluation permettra la réalisation d'une attestation de formation.

Formateurs

Dans sa démarche qualité, SLTI recrute tous ses formateurs dans un processus d'habilitation. Ils sont sélectionnés en fonction de leur expérience terrain (minimum 5 ans) et de leur pédagogie.

Handicap

Attentifs à ce que nos formations, évaluations et certifications soient accessibles à tous, n'hésitez pas à nous préciser toute situation particulière ou handicap. Nous disposons de solutions adaptées pour répondre aux besoins de tous.

SLTI SAS au capital de 400 000 € - RCS PARIS B 391 633 641
RESSOURCES & PÉDAGOGIE SAS au capital de 15 000 € - RCS PARIS B 403 516 156
42, rue de Cligny - 75009 Paris - 01 40 82 78 00 - info@slti.fr - https://slti.fr

Contenu

Définir la communication

- Définir le schéma de la communication interactive
- Identifier ce qui influence notre communication
- Appréhender le non verbal
- Maitriser le para verbal
- Impacter avec la parole

Exercices : quizz sur l'impact de la communication

Les principaux outils de la communication

- Différencier les styles de questionnement
- Adopter les méthodes de reformulation
- Utiliser l'écoute active

Exercices : jeu des formes géométriques

Repérer les fondements de la communication bienveillante

- Utiliser la communication positive
- Adapter le temps utilisé
- Formuler une question amenant une réponse positive
- Savoir dire non positivement
- Capitaliser sur le positif

Exercices : utilisation de la formulation positive

Identifier les sources de malentendu

- Différencier les perceptions
- Eviter les suppositions

Exercices : jeu Veille Dame/Jeune femme et 6/9

L'Assertivité : affirmation de soi et respect d'autrui

- Identifier les 4 attitudes types dans la relation à l'autre
- Détecter les attitudes non assertives
- Identifier les bases de l'affirmation de soi
- Utiliser les positions de vie pour améliorer la relation aux autres

Exercices : quizz oral

Adopter une communication efficace

- Différencier fait, sentiment et opinion
- Appréhender les bases de l'analyse transactionnelle pour adapter sa communication
- Utiliser la CNV pour communiquer efficacement de manière bienveillante
- Faire et recevoir une critique

Exercices : utilisation de la CNV