

Développer une communication authentique et constructive (CAC) pratique de la communication non violente

-Référence: **SII-361**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Communiquer de manière non violente avec son entourage
-
- Communiquer de manière non violente avec son entourage
-
- Désamorcer les conflits en évitant jugements et interprétations
-
- Développer un état d'esprit de coopération
-

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Ce stage s'adresse à tout manager qui souhaite rester positif en toute circonstance.

PRÉREQUIS :

- Être déjà sensibilisé aux techniques de communication.
-

Programme

- **Rappel des notions fondamentales de la communication**
 - Dire n'est pas communiquer.
 - Les éléments clés d'une communication efficace.
 - Les mécanismes de la communication.
 - Mieux se connaître pour bien communiquer.
 - Les obstacles cognitifs.
 - Exercice: Réflexion en sous-groupes, partages d'expériences.
- **La communication authentique et constructive (CAC)**
 - Le concept et les grands principes.

- La panoplie des sentiments.
 - Développer la confiance et le respect mutuels.
 - Combiner un langage, une façon de penser, un savoir-faire en communication et des moyens d'influence.
 - Un outil précieux de prévention.
 - Le processus OSER.
 - Mise en situation Divers jeux de rôle et autres mises en situation sur des cas concrets.
- **La démarche ORVIEC de la CAC**
 - 1) Observer la situation.
 - La décrire en termes d'observation partageable.
 - 2) Reformuler les remarques ou les critiques.
 - 3) Verbaliser ses sentiments et ses attitudes.
 - Les exprimer de manière claire.
 - 4) Identifier et exprimer ses besoins.
 - En clarifier les différents éléments.
 - 5) Faire une demande claire.
 - S'assurer qu'elle est réalisable, concrète, précise et formulée positivement.
 - 6) Conclure de manière positive et conviviale.
 - Exercice: Exercices individuels.
 - Jeux de rôle.
- **Les outils d'aide à la CAC**
 - Les positions de vie.
 - La boussole du langage.
 - La maîtrise des faits, opinions, sentiments : FOS.
 - Les comportements "persécuteur, victime, sauveur" : SVP.
 - La programmation neuro-linguistique : PNL.
 - Le message "JE".
 - L'écoute active.
 - Les besoins fondamentaux.
 - Les attitudes de Porter.
 - Mise en situation Exercices individuels et collectifs.

- **Les applications de la CAC**
 - Formuler une critique.
 - Anticiper, désamorcer, gérer un conflit.
 - Manager une équipe.
 - Créer une dynamique de groupe.
 - Générer de la motivation, de la cohésion.
 - Exercice: Jeux de rôle.
 - Partage d'expériences.
- **Etablir un plan d'action personnel**
 - Définir ses objectifs d'amélioration.
 - Définir et formaliser les actions à mettre en oeuvre.
 - Poser des jalons en termes de temps et s'engager sur des délais.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc