
Programme de Formation

Mieux communiquer dans un environnement professionnel

Organisation

Début :**Fin :****Durée : 14 heures****Mode d'organisation :** Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Professionnels souhaitant améliorer leurs compétences relationnelles dans un environnement de travail (collaborateurs, managers, chefs de projet, etc.).



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les bases d'une communication efficace et bienveillante.
- Identifier les obstacles à une communication fluide dans un environnement professionnel.
- Intégrer les principes de la communication non violente (CNV).
- Développer des outils pour favoriser le lâcher-prise et réduire les tensions au travail.



Description

Matinée : Comprendre les bases de la communication

- **Accueil et introduction (30 min)**
 - Présentation des objectifs de la formation.
 - Recueil des attentes des participants.
- **Les clés d'une communication efficace (1h30)**
 - Les composantes de la communication : verbale, non verbale et paraverbale.
 - L'importance de l'écoute active.
 - Les biais et filtres de perception
- **Atelier pratique : Les défis de l'écoute active (1h)**
 - Exercices pour pratiquer l'écoute active.
 - Commentaires sur les difficultés rencontrées.

Après-midi : Gérer les interactions complexes

- **Identifier les obstacles à la communication (1h30)**
 - Les sources de conflits en milieu professionnel.
 - Les comportements passifs, agressifs, assertifs et manipulateurs.
- **Introduction à la Communication Non Violente (CNV) (1h30)**
 - Les 4 étapes de la CNV selon Marshall Rosenberg :
 - a) Observation sans jugement.
 - b) Expression des sentiments.
 - c) Identification des besoins.
 - d) Formulation des demandes claires.
 - Exemples concrets et échanges.
- **Exercice de mise en pratique (1h)**
 - Mise en situation : reformuler un message agressif en langage CNV.



- Débriefing.

Jour 2 : Approfondir les techniques et intégrer le lâcher-prise

Matinée : S'affirmer dans ses relations professionnelles

- **Techniques pour une communication affirmée (1h30)**
 - Savoir dire non sans coupable.
 - Gérer les critiques et feedbacks constructifs.
- **Atelier : Jeux de rôles (1h30)**
 - Simulations de situations professionnelles (conflits, réunions tendues, négociations).
 - Feedbacks personnalisés pour chaque participant.

Après-midi : Intégrer le lâcher-prise dans la communication

- **Le lâcher-prise au service de la communication (1h)**
 - Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur la communication.
 - Les bénéfices du lâcher-prise : mieux gérer ses émotions, éviter la sur-réaction.
- 4. **Exercice pratique : Techniques de lâcher-prise (1h)**
 - Exercices de respiration et de relaxation.
 - Jeux sur le détachement émotionnel dans des situations tendues.
- 5. **Consolidation des acquis (1h)**
 - Synthèse des outils abordés durant les deux jours.
 - Élaboration d'un plan d'action personnel pour appliquer les techniques au quotidien.

Clôture : bilan et perspectives (30 min)

- Retour sur les attentes initiales.
- Distribution d'un support pédagogique récapitulatif.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- **Théorie et pratique** : Combinaison d'apports théoriques, d'exemples concrets, et d'exercices pratiques.
 - **Interactivité** : Échanges, jeux de rôles, et retours personnalisés.



Moyens et supports pédagogiques

- **Supports fournis** : Fiches pratiques sur la CNV, les techniques de lâcher-prise, et la communication assertive.



Informations sur l'admission

Informations sur la formation en présentielle

- **Lieu** : les stagiaires suivront la formation dans nos locaux (2 avenue Leonard de Vinci, 63000 Clermont- Ferrand
- **Horaires** : 9h -12 h 30// 13h 30- 17 h avec pauses.
- **Interactivité** : échanges directs avec le formateur, travaux pratiques, questions-réponses.
- **Supports** : documents papier ou numériques remis aux participants.
- **Matériel** : chaque stagiaire dispose d'un poste informatique.



Informations sur l'accessibilité

Etablissement ERP

Accessibilité aux personnes en situation de Handicap