Formation Développer une communication authentique et constructive

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

Ce stage vous aidera à améliorer votre relation avec vous-même et avec les autres. Il vous permettra d'approfondir toutes les facettes de votre relationnel et vous apprendra à résoudre les conflits et à travailler en groupe de manière efficace et constructive.

Référence	VIO
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 590 €HT
Repas	repas inclus

Objectifs

| Communiquer de manière non violente avec son entourage
| Cerner ses émotions pour s'exprimer plus sereinement
| Désamorcer les conflits en évitant jugements et interprétations
| Développer un état d'esprit de coopération

Public

| Toute personne souhaitant améliorer ses relations et travailler en équipe de manière constructive

Prérequis

| Être déjà sensibilisé aux techniques de communication

Programme de la formation

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.
| 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.

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)
- du 10 au 11 juillet 2025
- du 21 au 22 août 2025

PARIS
- du 3 au 4 juillet 2025
- du 7 au 8 août 2025

AIX-EN-PROVENCE
- du 18 au 19 septembre 2025
- du 20 au 21 novembre 2025

BORDEAUX
- du 18 au 19 septembre 2025
- du 20 au 21 novembre 2025

LILLE
- du 18 au 19 septembre 2025
- du 20 au 21 novembre 2025

LYON
- du 21 au 22 août 2025
- du 16 au 17 octobre 2025

NANTES
- du 18 au 19 septembre 2025
- du 20 au 21 novembre 2025

RENNES
- du 21 au 22 août 2025
- du 20 au 21 novembre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

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.

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.