

Formation

ÉCOUTE : POSTURE ET TECHNIQUES
DE CNV (COMMUNICATION NON-VIOLENTE)





Public

- Managers, formateurs, tuteurs ou tout professionnel qui pratique une posture d'écoute et de soutien dans l'exercice de ses fonctions.

Délais d'accès

- Entre 5 et 15 jours ouvrés

Durée

- 2 jours

Pré-requis

- Cette formation nécessite dans le cadre de la version adaptée à distance de cette formation, il est nécessaire de posséder un ordinateur avec micro et caméra.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les différents procédés de l'intelligence émotionnelle permettant l'expression et l'accueil d'une problématique
- Expérimenter différents outils de Communication Non-Violente
- Apprendre à identifier les situations impactantes pour moi et lever des moteurs pour m'en distancier
- Obtenir des clefs pour apporter une écoute active à mes interlocuteurs
- Développer des méthodologies pour accompagner mes interlocuteurs dans la recherche de solutions
- Obtenir des ressources théoriques et méthodologiques pour continuer de développer mes compétences en intelligence émotionnelle.

Compétences visées

- Permettre à mes collaborateurs de s'exprimer et d'augmenter l'intelligence émotionnelle des équipes et individus
- Être disponible sans porter les problèmes des autres
- Permettre à mes collaborateurs de se rendre acteurs dans la résolution de leurs problèmes
- Organiser des entretiens qualitatifs et personnalisés
- Apporter des réponses adaptées aux problématiques de mes collaborateurs /clients.

Programme

Comment être présent auprès de mes collaborateurs, mes clients lorsqu'ils rencontrent une difficulté, un problème ? Comment être une oreille attentive sans me laisser déborder et impacter par les émotions et soucis des autres ? Venez comprendre et expérimenter des postures d'écoutes et d'accueil au travers d'outils tirés de la communication non-violente et de l'éclairage des neurosciences. Repartez avec des exercices pratico pratiques pour vous entraîner au quotidien.

1. Neurosciences : comprendre les processus d'écoute, de transmission et de réception du cerveau

- Identifier les émotions et besoins
- Comprendre leur provenance et manifestations
- Neurosciences : Interprétation et biais cognitifs du traitement des émotions
- Sociologie : Comprendre d'où viennent les tendances naturelles et variables sociétales

2. Accueillir l'émotion de l'autre sans se laisser impacter négativement, apporter de la distanciation tout en restant en écoute bienveillante

- Repérer à travers des études de cas les tendances et positionnements naturels

- Analyser les situations d'inconfort et de confort à partir d'exemple de terrain
- Expérimenter des exercices de Communication Non-Violente pour travailler l'écoute active
- Transformer le "tu" qui "tue" en "jeu" du "je"

3. Questionner sans influencer, reformuler sans interpréter, clarifier l'expression de l'autre

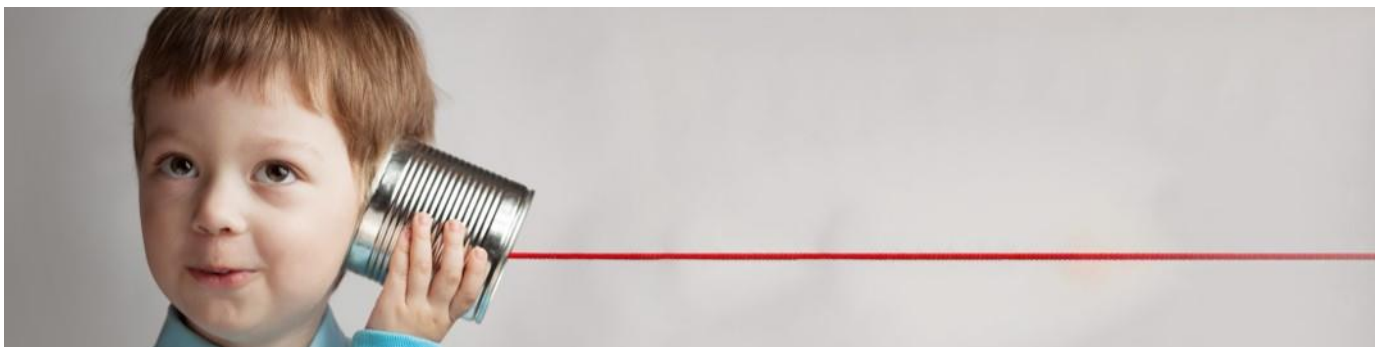
- Définir l'attente de l'autre vis-à-vis de soi
- Obtenir des outils de reformulation et de questionnement
- Pratiquer l'auto-questionnement, et le questionnement ouvert
- S'entraîner à la pratique de la reformulation

4. Apporter une réponse adaptée et juste, co-construire des solutions

- Soupeser mon implication dans le sujet, analyser ou faire ressortir la demande
- Dire non sans froisser ou mentir
- Créer les conditions de ma participation
- Co-construire et négocier les solutions

Tarif

Formation sur-mesure - Nous consulter



Méthodes pédagogiques

Cette formation s'appuie sur des bases théoriques solides en neurosciences et sociologie apportés sous formes ludiques et dynamiques. La formatrice pratique la formation/action, chaque notion est assimilée à des exemples du quotidien puis traduit en exercice pratico-pratique. Les notions sont également adaptées aux situations concrètes vécues au quotidien par les formés et des études de cas. La formation est participative, elle est un échange permanent entre les formés et la formatrice ce qui permet d'adapter les modules au plus près des besoins des participants.

A la fin de la formation, chaque formés aura une bibliographie pour approfondir les sujets abordés ainsi qu'un cahier d'exercices style "bullet journal" pour s'entraîner au quotidien et faire vivre la formation dans le temps au fur et à mesure des expériences vécues.

Une formation sur-mesure s'adaptant aux problématiques et quotidien de chacun.



Accessibilité

Accès handicapé – Parking / Salle de formation / Commodités.

Transports en commun : Bus 11 et 34 - Arrêt Charmilles.

Evaluation

Fiche individuelle d'appréciation de la formation

Attestation individuelle de participation

Validation

Attestation de formation

- Formateur pluridisciplinaire, dynamique et ayant une bonne connaissance du fonctionnement managériale des organisations humaines de toutes tailles.
- Une vision internationale et multisectorielle de la relation humaine.
- Un appui sur les dernières recherches en neurosciences et sociologies simplifiées avec humour.
- Une gamification de la formation et le développement de techniques participative et implicantes d'appropriation des contenus.
- Une formation dans le temps avec des outils permettant de continuer le travail amorcé sur la durée.

Le plus de cette formation