Communication non-violente

RÉF | 8704

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

développer des aptitudes de communication et une vision partagée pour poser des actes en congruence avec les valeurs (individuelles et collectives). associer un savoir-faire à un savoir-être dans un climat d'intégrité et de respect de chacun.

Programme

1. Trois manières d'utiliser la CNV

1) Auto empathie (Ecoute de soi)
Ecouter pour mettre de la clarté ce qui se passe en soi sans jugement, ni reproche.
2) Empathie (Ecoute de l'autre)
Ecouter l'autre et accueillir avec bienveillance ce que l'autre vit (au-delà des mots), sans entendre ni critique ni reproche.
3) Expression honnête (Expression de soi)
Lorsque nous choisissons d'exprimer à l'autre, de manière authentique, ce qui se passe en nous, posons notre attention à la fois vers soi et vers l'autre

2. Les quatre étapes du processus

La Communication NonViolente est un processus en quatre étapes dont la première réside dans l'observation des faits, de façon neutre et objective (parler de faits concrets, décrire les évènements plutôt que de juger ou interpréter). La seconde, c'est l'identification des sentiments, (intelligence émotionnelle). La troisième étape concerne l'identification des besoins, suivie d'une quatrième étape, la formulation d'une demande claire.

Méthodologie : L'accompagnement et l'intégration de nouveaux outils se feront grâce à une approche concrète et expérimentale. La mise en pratique des outils adaptés à la réalité des participants permet d'intégrer de nouvelles attitudes intérieures, ainsi que de nouvelles aptitudes de communication.

Type de formation

Institutionnel

ORGANISATION

Durée	2 jours
Horaire	en journée 9h - 16h30
Début	16 et 17 octobre 2023
Coût	430 €

CONDITION D'ADMISSION

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler	Contactez l'organisme entreprises@bruxellesformation.brussels
Organisme	**Bruxelles Formation - BF entreprises** Rue de Stalle 67 1180 Uccle Tél: 02 371 73 50 http://www.bruxellesformation.be

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation