

Les bases de la communication interpersonnelle et de la communication non-violente

Mieux se connaître pour mieux communiquer

Communication

Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Citer les bases et les points clés de la communication interpersonnelle
- S'identifier dans les différents styles de comportements pour mieux communiquer et situer « l'autre » dans la relation pour mieux le comprendre
- Citer les grands principes de la technique de communication non violente (CNV) et S'initier à la formulation lors de chacune des étapes

Programme

- **Webinaire1:**
- Rappel des principes de la communication interpersonnelle :
 - Emetteur/récepteur
 - Verbal/non verbal
 - Objectivité/subjectivité
- Les grands styles de comportements: les grands modèles (MBTI, DISC, méthode arc en ciel)
- Ce qui guide notre comportement : Les « moteurs », les émotions, les valeurs, les intentions, les besoins, les croyances et convictions
- Pour aller plus loin: découvrir des techniques complémentaires
- **Webinaire 2:**
- La Communication non violente : qu'est ce que c'est, à quoi sert-elle, pourquoi et quand utiliser cette technique de communication?
- Bénéfices pour soi, pour les autres, et pour la situation : l'empathie, l'authenticité et la responsabilité.
- Les 4 étapes du processus : Observation, Sentiments, Besoin, Demande

Précisions

Webinaire1: 2 h - Webinaire 2: 1h30.

Le webinaire proposé est une initiation pour découvrir les techniques de communication interpersonnelle. Pour aller plus loin, des formations peuvent être organisées en présentiel sur demande.

Nous contacter pour la mise en oeuvre de la formation : 3 mois de délai d'accessibilité.

Filière(s) :

Public : Tout public

Prérequis

Aucun

Durée : 3,5 heures

Lieu : A distance

Tarifs * : 150 € HT par stagiaire

** Les tarifs s'entendent par stagiaire hors frais de déplacement, d'hébergement et de restauration des formateurs et des participants*

Moyens pédagogiques

- Formation à distance
- Postes informatiques équipés de logiciels permettant la visio (Teams)
- Apports théoriques
- Quizz
- Auto-positionnement

Nouveauté : Oui

Format webinaire : Oui

Evaluation

- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.
- Evaluation des acquis : auto-évaluation

Dernière mise à jour le : 2 juillet 2024
