

COMMUNICATION NON VIOLENTE - DEVELOPPER DES COMPETENCES EMOTIONNELLES ET RELATIONNELLES POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE SEREINEMENT

Objectifs

- Identifier le lien entre la fatigue et le stress et l'impact sur la gestion des émotions et la qualité des relations.
- Comprendre et appliquer les bases de la CNV (Communication Non Violente) et expérimenter une nouvelle manière de communiquer efficacement grâce à l'O.S.B.D. (Observation - Sentiments - Besoin - Demande).
- Activer son attention à soi et apaiser son mental quand c'est nécessaire.
- Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle pour communiquer efficacement et sereinement en situation de travail
- Créer une distance intérieure et gérer les situations stressantes/ pesantes.
- Analyser une situation stressante et mobiliser les comportements adéquats qui préservent l'équilibre et la santé.
- Mobiliser son agilité et sa résilience face à l'imprévu et diminuer les effets du stress sur sa santé.

Programme

- Session 1 : Les bases de la prévention de l'épuisement (3h30)
 - Le processus d'épuisement
 - Les effets du stress sur les relations et la communication
 - Les temps de la prévention et les indicateurs à surveiller
 - Le processus de régénération et les leviers d'actions
- Session 2 : Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle (3h30)
 - Les 4 émotions universelles
 - Les compétences émotionnelles et relationnelles
 - Clarifier ce qui se passe en soi et l'exprimer avec authenticité
 - Intégrer l'écoute empathique pour communiquer
 - Accueillir et reconnaître ses émotions (même dans un contexte professionnel)
- Session 3 : Intégrer les bases de la CNV et le processus OSBD (3h30)
 - Bases de la CNV et processus OSBD: Observation - Sentiment - Besoin - Demande
 - Différencier les faits et les jugements
 - Clarifier ses besoins et les distinguer des stratégies de communication
 - Traduire ses jugements en sentiments et en besoins
 - Exprimer une demande claire pour retrouver le pouvoir d'agir (oral / écrit)
- Session 4 : Approfondir la CNV dans ses pratiques professionnelles (3h30)
 - Communiquer selon le processus OSBD en CNV pour se faire entendre et apaiser les conflits
 - Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue
 - Accueillir la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue. Développer sa capacité d'assertivité, s'affirmer, oser dire non
 - Utiliser les signes de reconnaissance – demander – recevoir – refuser des signes de reconnaissance.
 - Plan d'action pour pérenniser les acquis dans le temps

Date(s) :

23 mai - 6 juin après-midi (visio)
- 20 juin après-midi (visio)

Lieu :

Nantes

Durée :

14 heures (synchrone) : 1 journée de 7h en présentiel - 2 1/2 journées de 3H30

Prévoir 2 à 3 heures de travail en asynchrone 20 min/ jour de pratique des outils psycho-corporels

Tarif adhérents :

Salarié.e.s : 580 €

Tarif non adhérents : 880 €

Public et pré-requis :

Tout public, aucun pré-requis

Méthodes pédagogiques :

- Pédagogie Active alternant plusieurs temps (en individuel et sous-groupes)
- Pratique psychocorporelle
- Mise en situation et entraînement sur des situations des participants
- Partage d'expérience
- Plan d'action pour pérenniser les acquis dans le temps

Supports pédagogiques :

- Accès à une plateforme pédagogique comprenant ressources, supports pédagogiques en format pdf et numériques

Intervenante :

- Leïla LIMAM, Directrice de Shem's centre de prévention de l'épuisement

Pour les personnes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter.

