

PRATIQUER LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

DCT03



STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise, Demandeur d'emploi, Tout public

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

PUBLIC

Tout public

TARIF

900 €

CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

PROCHAINE(S) SESSION(S) : 2024

| | |
|-----------------|---|
| Besançon | 1 ^{re} Session : 21/03 et 28/03 2 ^e Session : 08/10 et 15/10 |
| Belfort | 1 ^{re} Session : 21/03 et 28/03 2 ^e Session : 08/10 et 15/10 |
| Lons-le-Saunier | 1 ^{re} Session : 17/09 et 24/09 |

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Apprendre à utiliser l'outil de communication non violente pour la résolution de conflits.
Instaurer des relations professionnelles fondées sur une coopération harmonieuse, sur le respect de soi et des autres.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

S'affirmer par une meilleure qualité d'écoute
Utiliser la communication non violente
Réagir face à l'agressivité et à des actes de violence verbaux

PROGRAMME

Échanger, analyser et comprendre sa pratique professionnelle

Les différentes attitudes et leur impact dans la relation
L'impact des émotions sur la qualité de sa présence et de sa relation à l'autre

Exploiter au mieux ses outils de communication et ses compétences relationnelles

Créer une relation efficace et de confiance dès les premières secondes
Les facteurs d'une communication efficace

Savoir gérer les situations difficiles et les comportements agressifs

Repérer et comprendre les situations tendues, conflictuelles, agressives
Comprendre l'influence de son comportement sur celui de son interlocuteur
Distinguer les faits, les opinions
Dissocier la personne de son comportement

Transformer les critiques et objections en informations utiles

S'affirmer sereinement face à ses différents interlocuteurs

Savoir s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre
Repérer, accepter et assumer ses limites et ses responsabilités
Exprimer un refus
Clôre un entretien avec diplomatie

Gérer ses émotions et son stress

Identifier les émotions et comprendre leur signification
Les changer pour mieux communiquer

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Partage d'expériences
Exercices de découverte et analyse
Exercices pratiques d'approfondissement
Jeux de rôles
Tests et autodiagnostic
Apport théorique
Travail / livret intersession selon les cas

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



BESANÇON

46, avenue Villarceau
25000 Besançon
Tél. : 03 81 25 26 06

BELFORT

1, rue du Docteur Fréry
90000 Belfort
Tél. : 03 84 54 54 84

VESOUL

1, rue Victor Dollé
70000 Vesoul
Tél. : 03 84 96 71 08

LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie
39000 Lons-le-Saunier
Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : contact@sifco.eu