

INTITULÉ

1/2

# ÉLÉMENTS DE COMMUNICATION RELATIONNELLE



**TARIF**

1 300 € HT, en intra  
et 680 € HT / pers en inter.

Dans un monde où tout va toujours plus vite, où les entreprises doivent chercher toujours plus de productivité tout en faisant preuve de créativité et d'innovation, où les technologies numériques captent notre attention à chaque instant, l'enjeu d'une communication relationnelle de qualité devient clé pour permettre aux humains de se coordonner et de coopérer.

## PUBLIC CONCERNÉ

Vous êtes dirigeant, manager, chef de projet, salarié ou membre d'une association, et souhaitez développer une communication relationnelle de qualité avec vos collègues.

## OBJECTIFS ET COMPETENCE VISES

- Amener les stagiaires à prendre conscience des différentes façons d'entrer en relation avec l'autre
- Donner des outils de communication au service de la relation avec soi et avec l'autre
- Amener les stagiaires à faire le lien entre communication relationnelle et coopération au sein des organisations

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET MOYENS TECHNIQUES

La formation comprend une partie théorique, avec débat et questions/réponses, et une partie de formation plus expérientielle avec des travaux en groupes de différentes tailles pour faire l'apprentissage concret de la coopération. Les outils utilisés seront issus des techniques de coopération et de communication relationnelle.

MOYENS TECHNIQUES : supports projetés sur Video projecteur, paper board/post-its/feutres/crayons et un espace suffisamment grand pour favoriser le travail participatif.

## PROGRAMME

### MATIN

- Éléments de base de la Communication Non Violente.
- Les tours.
- Focus sur les sentiments.
- Focus sur les besoins humains.
- Première série d'exercices de mise en pratique et expérimentation.

### APRÈS-MIDI

L'écoute active

L'expression du « Je »

Le jeu du « oui, et »

Être factuel et savoir séparer les faits de jugements éventuels

Deuxième série d'exercices de mise en pratique et expérimentation



**DURÉE**

La formation dure  
1 jour, soit 7h

**DATE et LIEU à DEFINIR**



**STAGIAIRES**

Entre 8 et 16 stagiaires.  
Aucun pré-requis  
n'est nécessaire.

# ÉLÉMENTS DE COMMUNICATION RELATIONNELLE

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### ÉLÉMENTS DE BASE DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Petits rappels de l'origine de cette technique, et de ses principales règles de base.

### LES TOURS

Présentation de l'enjeu de prendre le temps d'aller voir comment l'Autre se représente la monde et la réalité.

### FOCUS SUR LES SENTIMENTS

Présentation des différents sentiments humains, et des faux amis (jugements cachés).

### FOCUS SUR LES BESOINS HUMAINS

Présentation des principaux besoin humains, et l'enjeu de les entendre et les comprendre, même au sein d'une organisation professionnelle.

### L'ÉCOUTE ACTIVE

Présentation de ce qu'est l'écoute active.

### L'EXPRESSION DU « JE »

Importance de savoir s'exprimer à la première personne, et présentation des risques liés au « tu » et au « on ».

### LE JEU DU « OUI, ET »

Développer notre capacité à travailler « avec » et pas « contre ».

### ÊTRE FACTUEL ET SAVOIR SÉPARER LES FAITS DE JUGEMENTS ÉVENTUELS

Apprendre à rester factuel et à bien séparer une réponse factuelle de l'émission d'un éventuel jugement sur une situation.

## L'INTERVENANT : GAEL TOURNESAC

## LES MOYENS DE SUIVI ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS ET LES MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pour chaque journée de formation, une feuille d'émargement sera signée par demi-journée. Une attestation de fin de formation sera envoyée à chaque stagiaire à l'issue de la formation. Un questionnaire de satisfaction sera envoyé dans les 10 jours ouvrés suivant la formation, et pourra être accompagné d'un quizz de test des connaissances acquises qui viendra compléter les mises en situations validant l'acquisition des compétences et connaissances en cours de formation.