SUD FORMATIONS SANTÉ



DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION "BIENVEILLANTE ET CONSTRUCTIVE"

Public
Toutes professions

Pré-requis
Aucun

Modalités
Distanciel et Présentiel

Durée
2 jours – 14 heures

DATES & LIEUX

A distance pour le module e-learning et les classes virtuelles
Dans vos locaux pour la journée présentielle
Dates : Nous consulter

INTERVENANTS

Alice RUELLOUX
Formatrice et coach en communication interpersonnelle, prévention et gestion des conflits

VALIDATION

Certification de réalisation
Attestation de fin de formation

TARIFS

Nous consulter

DCB001

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

PROGRAMME

MÉCANISMES DE LA COMMUNICATION ET CONNAISSANCE DE SOI

- Présentation de la formation + Quiz de positionnement – 10 min
- Identifier les mécanismes de la communication – 45 min
- Repérer son style de communication (Test de D. CHALVIN) – 30 min
- Identifier les obstacles à une communication saine et efficace – 20 min
- Reconnaitre ses émotions et ses besoins fondamentaux pour mieux communiquer – 45 min

ÉCHANGES SUR LES OBSTACLES À LA COMMUNICATION

- Questions / Réponses sur les points abordés dans le module
- Exercices / Jeux de communication en sous-groupes avec partage des enseignements en grand groupe

TECHNIQUES DE COMMUNICATION FACILITANT L'ÉCHANGE

- Questions / Réponses sur les points abordés dans le module
- Exercices / Jeux de communication en sous-groupes avec partage des enseignements en grand groupe

ÉCHANGES SUR LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION

- Questions / Réponses sur les points abordés dans le module
- Exercices / Jeux de communication en sous-groupes avec partage des enseignements en grand groupe

ÉCHANGES ET MISES EN SITUATION POUR DÉVELOPPER DE NOUVEAUX RÉFLEXES

- Entrainement (jeux de rôles) sur les clés de PNL et de la CNV apprises, mise en pratique du protocole en mouvement : « la marelle », entrer dans la danse de la CNV sur de vraies situations amenées par chacun afin d'identifier comment :
- Apaiser la relation, maintenir le dialogue
- Développer une posture bienveillante, consciente, responsable qui favorise la coopération
- Répondre de façon adaptée au lieu de réagir de façon habituelle
- Accueillir et transformer la colère de manière constructive pour préserver les relations.
- Amorcer des conversations délicates avec confort et efficacité
- Exprimer des difficultés de manière constructive
- Posture réflexive : Aller voir où sont nos limites, où évoluer élaboration d'un plan de progrès personnel ouvrant sur l'après formation et les situations réelles
- Bilan d'opérationnalité et d'engagement sur un plan d'action

RÉSULTATS ATTENDUS

- Mobiliser les clés aidantes de la communication bienveillante et constructive, pour développer des relations de confiance et de coopération

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les mécanismes de la communication et les obstacles à une communication saine et efficace
- Reconnaître ses émotions et ses besoins fondamentaux pour mieux communiquer avec l'autre
- S'approprier les techniques de communication facilitant l'échange et préservant la relation
- Expliciter les étapes de la Programmation-Neuro Linguistique
- S'approprier les étapes de la communication assertive et de la communication non violente

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthodes pédagogiques interactives : alternance de vidéos pédagogiques courtes (De 3 à 10 min), de quiz d'ancrage, d'exercices de réflexion et/ou de mémorisation + accès à des fiches synthèse et documents/outils utiles à télécharger + vidéos de témoignages
- Echanges, exercices et simulations en visios et en présentiel

ACCESSIBILITÉ

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap