

# Formation Communiquer avec bienveillance

## Objectifs de la formation Communication

Cette formation Communication permettra au participant de :

- Maîtriser sa façon de penser, de communiquer, d'utiliser les moyens d'influence.
- Apprendre, dans les situations difficiles, à être conscient de ce qui se passe chez soi et l'autre, à décoder les mécanismes de l'agressivité et de l'apaisement, à s'exprimer avec calme et clarté pour retrouver une relation constructive avec son interlocuteur.
- Acquérir des outils concrets pour sortir des rapports de force et trouver un équilibre relationnel plus efficace.

## À qui s'adresse cette formation ?

### Public :

Cette formation Communication s'adresse à toute personne désirant faire face de manière efficace et constructive aux différentes situations de tension qu'elle peut rencontrer dans ses diverses activités professionnelles.

### Prérequis :

Aucun

## Contenu du cours Communication

### S'observer en situation difficile :

Repérer et nommer ses comportements spontanés Devenir conscient de comment et quoi on observe, on perçoit, on ressent Reconsidérer sa façon d'écouter et de s'exprimer

### **Comprendre les autres :**

Décoder dans les messages et les comportements des autres ce qu'ils veulent vraiment dire Reconnaître les jeux de pouvoir et comprendre leurs mécanismes pour en sortir Savoir communiquer à l'autre qu'il a été entendu

### **Définir ses objectifs :**

Prendre conscience de ce dont on a besoin, de ce sur quoi on peut s'engager, de ce qu'on demande en échange Savoir exprimer avec assertivité ce qu'on veut, vit et dit.

### **Expérimenter la communication bienveillante et ses bénéfices :**

Différencier nos sentiments de nos interprétations et de nos jugements, Gérer nos émotions et celles d'autrui Favoriser un dialogue sincère, authentique et respectueux Rechercher ensemble avec ouverture, respect et bienveillance une solution créative de coopération Formuler les engagements et demandes nécessaires pour permettre à chacun de contribuer au dénouement de la situation

### **À partir de mises en situation :**

Analyser les résultats obtenus et leurs impacts Comprendre les mécanismes et les étapes pour les reproduire dans d'autres situations Identifier des pistes pour mettre en place les premières actions concrètes dans l'équipe

### **Synthèse**

Méthodes : Mises en situation, simulations. Exercices d'application de méthodes, outils, techniques applicables dans vos situations professionnelles