



COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) :

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 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
- Analyser une situation stressante et mobiliser les comportements adéquats qui préservent l'équilibre et la santé pour diminuer les effets du stress sur sa santé.

Programme

Session 1 : Les bases de la prévention de l'épuisement

Session 2 : Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle

- 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

- 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

Session 4 : Approfondir la CNV dans ses pratiques professionnelles

- 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

Formation mixte Présentiel / distanciel

Durée : 14 heures réparties en une journée de 7h en présentiel + 2 demi-journées de 3H30
Prévoir 2 à 3 heures de travail en asynchrone 20 min/ jour de pratique des outils psycho-corporels

Public et prérequis :

Tout public aucun prérequis
Nombre de participants : Entre 6 et **8 maximum**

Méthodes pédagogiques :

- Pédagogie Active alternant 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
- Accès à une plateforme pédagogique

A l'issue de la formation, il sera procédé à une évaluation de satisfaction de la formation ainsi qu'à une évaluation des acquis de la formation. Une évaluation à froid sera effectuée 3 à 6 mois après la formation.

Intervenante :

Leila LIMAM, Directrice du Centre de prévention de l'épuisement

Tarif inter : 310 € / stagiaire / jour

Personnes en situation de handicap :

Pour nous faire part de vos besoins éventuels, contacter la référente Handicap : Amélie Renard
a.renard@uriopss-pdl.fr