

GM03



GÉRER SES EMOTIONS ET SES RELATIONS AVEC LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE ET BIENVEILLANTE

Formation animée par **Dominique JOUBERT**, Consultant formateur



PARTICIPANTS

Toute personne dans l'entreprise : Dirigeants, managers et salariés d'entreprises de toutes tailles et tous secteurs d'activité.



DURÉE ET TARIF

- 1 jour (7 heures)
- **INTER** : 495 € HT (repas inclus)
- **INTRA** : nous consulter



PRÉREQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



HORAIRE :

9h00 - 12h30 /
14h00 - 17h30

+ D'INFOS & INSCRIPTION



INTER

CETTE FORMATION VOUS INTÉRESSE ?

Contactez-nous par mail ou téléphone et nous fixerons une date en fonction de vos disponibilités.

formation@competences-plus.pro - 02 40 12 79 46



INTRA

OBJECTIFS

- Renforcer ses capacités de communication et de gestion des émotions
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue
- Développer la bienveillance : accroître sa capacité de respect de soi et des autres.

PROGRAMME

• Prendre du recul sur ses habitudes relationnelles :

- Notre intention quand nous communiquons
- Nos habitudes qui nous desservent

• S'exprimer sans agressivité : une nouvelle façon authentique de dire les choses en 4 étapes

- Épurer son langage et s'exprimer sans jugement pour éviter l'opposition
- Accueillir ses émotions, les reconnaître et les exprimer
- Relier ses émotions à ses besoins pour prendre la responsabilité de ses réactions
- Prendre la responsabilité de satisfaire ses besoins et formuler une demande sans exigence

• Les étapes d'une écoute empathique de l'autre pour le comprendre vraiment

- Éviter les comportements qui « tuent » l'écoute et focaliser son attention sur l'autre
- Reformuler les émotions et les besoins de l'autre
- Repérer les besoins de l'autre et reformuler
- Faciliter l'expression d'une demande par l'autre

• Dialoguer :

- S'exprimer et s'écouter : aller vers l'autre et revenir à soi pour passer de l'opposition à l'apposition
- Trouver des solutions satisfaisantes à partir des besoins de chacun

• Exemples de mises en situations proposées :

- Exprimer un mécontentement sans agressivité
- Réagir face à l'agressivité ou à une critique et apaiser les tensions
- Se comprendre en situation de désaccord
- Dire non sans culpabilité