

Communication bienveillante -Dialogue pacifique

INTRODUCTION

La formation "Dialogue Pacifique" se décline en 3 niveaux et s'appuie sur les bases de la "Communication Non Violente" de Marshall Rosenberg. Elle a été co-construite avec la cellule professionnelle de l'association "Communication Pacifique", référente de la Communication Non Violente en Nouvelle-Calédonie.

La CNV est un processus de communication qui favorise la coopération et la résolution des conflits. Elle donne les clés pour rester dans un échange constructif et nous incite à assumer la responsabilité de nos choix et améliorer la qualité de nos relations avec les autres et avec nous-même. Elle permet d'aborder les jugements, les critiques que nous formulons et que nous entendons afin de réagir autrement que par l'agressivité, la soumission ou la fuite lorsque nous nous sentons blessés.

Ce module vous permettra d'acquérir les techniques de base de la "Communication Non Violente" afin d'améliorer l'efficacité de vos échanges avec les autres et avec vous-même.

PUBLIC : Toute personne désireuse d'améliorer sa communication

DURÉE : 14 heures

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Les évaluations sont orales, individuelles ou collectives et s'effectuent tout au long de la formation grâce aux exercices et aux mises en situation réalisées.
- Une évaluation formative écrite est réalisée en fin de parcours
- Une attestation de formation nominative est délivrée à chacun des participants

Ressources pédagogiques

- Formation Action qui vise l'opérationnalité immédiate. De nombreux exercices sont proposés.
- Des mises en situation sont proposées pour une montée en compétences efficace et rapide.
- Un livret pédagogique est transmis à chacun pour une meilleure appropriation
- Accès à l'extranet après la formation : documents mis en ligne, consultables et téléchargeables
- Une équipe pédagogique dédiée pour l'accompagnement tout au long du processus

PROGRAMME

La communication avec soi :

Présentation des intentions.
Différencier les Besoins des Stratégies.
Identifier les sentiments et évaluations masquées.
Exprimer son ressenti et le ou les besoins liés.
Exprimer une observation sans interprétations ni jugements.
Enumérer les 4 étapes du processus pour permettre une communication bienveillante.

La communication avec l'autre :

Identifier les freins à la communication.
Définir et développer l'empathie.
Exprimer la reconnaissance et la gratitude pour établir des relations de confiance.
S'exprimer avec bienveillance et authenticité en utilisant le processus du dialogue pacifique.

