

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite approfondir sa pratique d'une communication empathique dans le cadre professionnel, afin d'améliorer au quotidien ses interactions avec les équipes, les clients et les partenaires.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Poursuivre et ajuster sa pratique de la Communication non violente
- Développer son intelligence émotionnelle au service de la performance collective
- Découvrir la méditation en pleine conscience comme outil de gestion de du stress et de renforcement positif

DÉTAILS DE LA FORMATION



Public

Toute personne souhaitant renforcer sa communication empathique dans le cadre professionnel



Durée

14 heures, 2 journées



Pré-requis

Avoir suivi le module 1



Modalité au choix

- Présentiel
- Visio formation



Accessibilité

Inclusion de différents types de handicaps. Consulter notre référent handicap



Evaluation

Diagnostic des attentes
Auto-positionnements Amont / Aval
Evaluation continue



Formation augmentée

Accès à l'Extranet Participant by EVOLUTEAM durant 3 mois après le dernier jour de formation

NOTRE SIGNATURE PÉDAGOGIQUE

L'expérimentation pédagogique au service de la transformation durable des compétences



Notre **pédagogie expérientielle** repose sur un principe simple : les comportements se transforment durablement grâce à l'expérience vécue en formation.

Nous mobilisons **les émotions, la prise de décision en contexte réel et l'engagement multisensoriel** en créant des solutions pédagogiques dont l'expérimentation représente au minimum 70% du temps de formation.

Chaque session alterne des temps structurants et exploratoires, afin de **favoriser l'appropriation active, stimuler la réflexion et la prise de recul, ancrer durablement les compétences, faciliter le passage à l'action opérationnelle.**

LE PROGRAMME



PHASE D'ENGAGEMENT - A réaliser avant la session sur l'extranet participant by EVOLUTEAM

Compléter les questionnaires en ligne

- J'évalue mes compétences en amont de la formation
- Je transmets mes attentes vis-à-vis de cette formation

Télécharger les supports de formation

- Je télécharge l'ensemble des supports mis à disposition pour réaliser les exercices lors de formation.



PHASE D'EXPÉRIMENTATION – S'exercer aux outils et méthodes lors de la session formative

INTRODUCTION

- Présentation des participants / Ice Breaker

MODULE 1 | POURSUIVRE ET AJUSTER SA PRATIQUE EN CNV POUR DEVELOPPER DES RELATIONS DE QUALITE

- Revoir les 4 étapes du processus OSBD
- Aborder les difficultés rencontrées lors de l'application de la CNV
- Recevoir un message négatif / positif : Les 4 possibilités
- A partir des situations des participants, mise en pratique du processus

MODULE 2 | DEVELOPPER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE COLLECTIVE

Identifier les émotions positives

- Elargir le lexique des émotions aux émotions positives
- Situer les émotions sur « le quadrant des émotions » pour mieux se comprendre en équipe

Gagner en agilité émotionnelle pour s'adapter aux situations nouvelles

- Comprendre la complexité des émotions et les réguler : la roue des émotions
- Elargir sa pensée pour résoudre une problématique, ou créer de nouvelles opportunités

MODULE 3 | DEVELOPPER L'ECOUTE EMPATHIQUE

Les fondements de l'écoute active : Le centrage sur la personne de Carl Rogers

- La bienveillance empathique
- La non directivité

Les outils non verbaux

- Posture empathique
- Synchronisation
- Expression faciale

Les techniques verbales

- Reformulation
- Questions ouvertes
- Outil miroir
- Signaux d'encouragement
- Résumé-synthèse

Atelier : les participants réalisent une grille d'observation des indicateurs de l'écoute active

Mise en situation**MODULE 4 | PRENDRE DU REcul AVEC LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL****Présentation de la méditation de pleine conscience**

- Une approche laïque et occidentalisée
- Les bases
- L'exercice du grain de raisin

Les bienfaits de la méditation de pleine conscience

- Diminution du stress
- Flexibilité cognitive
- Prise de recul
- Bien-être au travail

Séquences de méditation de pleine conscience

- Des séquences de 5 à 15 mn réparties sur les 2 journées

CONCLUSION**Clôture de la session**

- Evaluer ses compétences en aval de la formation : j'évalue ma capacité à transformer mes compétences grâce aux outils, techniques et méthodes vues en formation
- Se challenger au moyen d'objectifs à réaliser sous 3 mois
- Questionnaire de satisfaction à chaud

**PHASE D'ACQUISITION – Ancrer les outils et méthodes de retour en milieu professionnel**

Accéder aux ressources complémentaires à télécharger depuis l'Extranet Participant by **EVOLUTEAM** pour approfondir les thématiques vues en formation

Corréler la mise en pratique des actions individuelles avec les objectifs pédagogiques : questionnaire sur l'évaluation des compétences à froid, 2 mois après la dernière journée de formation.

Cette formation vous intéresse ?

Contactez- nous : info@evoluteam.fr | 01 47 39 02 02

Consulter sur notre site,
notre catalogue de formations



PRIX PUBLIC

Inter : 875 € HT par participant

Intra : 3 600 € HT par session* (4 à 10 participants)

**des frais de déplacement complémentaires peuvent être engagés selon la localisation*

FINANCEMENT OPCO

Financement possible via votre OPCO.

Contactez nos conseillères formations :

par téléphone : 01 47 39 02 02

par mail : info@evoluteam.fr

FORMATION SUR-MESURE

Vous avez un projet sur-mesure, vous souhaitez intégrer votre contexte et vos enjeux spécifiques à la formation, contactez notre Directrice du Développement : laure.casta@evoluteam.fr

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS (à titre indicatif)

Inter : L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

Intra : Après validation de votre projet avec nos conseillères formations, capacité de mise en œuvre sous 15 jours.

ACCESSIBILITÉ

Inclusion de différents types de handicap. Vous êtes en situation de handicap, intéressé.e par le programme ? Contactez notre Référent Handicap pour préciser votre besoin : referent.handicap@evoluteam.fr

ASSISTANCE TECHNIQUE À DISTANCE

Pendant toute la période de votre formation, pour toute question relative à la plateforme digitale, notre équipe pédagogique répondra à vos questions de 9h30 à 17h30 au 01 47 39 02 02 ou sur l'adresse mail suivante : contact.digitalcamp@evoluteam.fr

**Engagés pour un monde plus éclairé, nous
concevons des solutions pédagogiques centrées
sur le développement des potentiels humains,
avec pour ambition de créer de la valeur durable.**

– Notre raison d'être en qualité de société à mission –