

 **2 JOURS**
 **Présentiel 14h**
 **Ou Distanciel 14h**

Développer une communication empathique dans le respect de soi et des autres : perfectionnement (module 2)



PUBLICS CONCERNÉS

- Toute personne souhaitant renforcer sa communication empathique dans le cadre professionnel

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.



PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi le module 1. « Développer une communication empathique dans le respect de soi et des autres : module 1 : les fondamentaux »

PROGRAMME DÉTAILLÉ

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 :
- A partir des situations des participants, mise en pratique du processus

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



OBJECTIFS

- Poursuivre et ajuster sa pratique de la Communication non violente
- Développer son intelligence émotionnelle au service de la performance collective
- Prendre du recul avec la méditation de pleine conscience

MODALITÉS PEDAGOGIQUES

Formation disponible en présentiel et en distanciel

Une plateforme digitale accessible dès 15 jours avant le présentiel et pendant 3 mois permet :

- L'évaluation des attentes des participants, la validation des pré-requis le cas échéant
- L'accès au dispositif de classe virtuelle si la formation est en distanciel
- La diffusion des supports de formation au format électronique
- L'accompagnement et le suivi des participants via un forum d'échanges avec l'intervenant.e pendant 3 mois

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'échanges (expériences, débat, brainstorming), d'apports de repères théoriques (concepts, démonstration, fiches outils), d'expérimentations (exercices d'approfondissement, cas pratiques, mise en situation, jeux de rôle), puis élaboration d'un plan de progrès individuel pour renforcer la mise en pratique post-formation.

MODALITÉS

- INTER ou INTRA à partir de 4 participants

FINANCEMENT

Pour toute question sur le dispositif de financement, contactez nos conseillères formations :

- › Par téléphone : 01 47 39 02 02
- › Par mail : info@evoluteam.fr

FORMATION À DISTANCE

Assistance technique :

- › contact@creativelearning.digitalcamp.fr

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

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
- Plan de progrès individuel (PPI) et clôture de la session
 - Élaborer son Plan de progrès individuel : les pépites
 - Les actions à mener à court et moyen terme pour gagner en efficacité
 - Validation des apports par rapport aux attentes
 - Quizz de fin de formation
 - Conclusion et clôture du stage