

FORMATION

« COMMUNICATION POSITIVE »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Découvrir les principes de la communication positive et les mettre en œuvre.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les éléments d'une communication positive
- Comprendre l'importance du cadre de référence
- Adopter une attitude assertive
- Mettre en œuvre des méthodes de communication positive

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui souhaite pratiquer la communication positive.

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES et d'ENCADREMENT

- Tableau velleda (ou paperboard)
- Partage d'expérience, brainstorming
- Mises en situations et jeux de rôles, basés sur des situations réelles et/ou fictives. Chaque mise en situation est inspirée des techniques du théâtre d'improvisation et associée à une « contrainte » permettant de mettre en œuvre les notions abordées de manière ludique et d'en comprendre les effets. Elles s'accompagnent également d'un débriefing et d'apports théoriques complémentaires
- Tour de table de conclusion et de synthèse des éléments abordés
- Support de cours remis à chaque stagiaire

ÉVALUATION ET SUIVI

- Evaluation en continu sous forme de mises en situations
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la journée

DURÉE

1 jours soit 7h

SOMMAIRE DE LA FORMATION

1) Les freins à la communication

- Internes
- Externes
- Différencier les faits et les opinions

2) Prendre en compte les différences de perception

- Les représentations
- Le cadre de référence
- Les métas modèles
- Comment en tenir compte

3) Faire passer un message clair

- Choisir le bon endroit et le bon moment
- S'assurer de la disponibilité de son interlocuteur
- Formuler le message
- S'assurer d'être compris

4) Adopter une attitude assertive

- Les positions de vie
- Identifier et affirmer ses propres limites
- Se placer dans une intention gagnant-gagnant

5) Mettre en œuvre une communication positive

- Faire preuve d'empathie
- Parler à la première personne
- Eviter les négations
- Adapter son langage non verbal