



Programme

"Les clés d'une communication bienveillante et efficace"

Présentation

Chaque jour, au travail comme à la maison, avec notre entourage et notre environnement nous communiquons. Mais de quelle manière ? Qu'est-ce qui rend parfois les relations si difficiles et compliquées ? Sommes-nous certains d'avoir été entendu et compris ?

Communiquer avec bienveillance, c'est savoir exprimer ce dont on a besoin et comprendre ce dont l'autre a besoin. C'est être capable de développer des relations de qualité grâce à des messages clairs qui permettent à chacun d'avancer.

Public(s) concerné(s) : Managers, Dirigeant.e.s, Responsables de service, Responsables de structure, Coordinateurs.trices, ...

Pré-requis nécessaires : Pas de pré-requis.

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Comprendre les enjeux d'un message clair et d'une écoute active.
- Connaître les "clés" d'une communication bienveillante et efficace.
- Maîtriser des outils pour une communication respectueuse et apaisée.

Contenu de la formation

- Définir le fonctionnement et le rôle de la communication interpersonnelle.
- Comprendre les enjeux de la communication para-verbale et non verbale.
- Comprendre ce qui rend la communication efficace et maîtriser l'écoute active.
- Développer son assertivité : comprendre les leviers pour savoir s'affirmer tout en respectant l'autre.
- Apprendre à être à l'écoute de ses émotions pour mieux comprendre ses besoins et ceux des autres.
- Exprimer clairement sa demande.

Moyens techniques et pédagogiques utilisés :

- Projection d'un support pour les contenus théoriques.
- Exercices pratiques individuels et en sous-groupes.
- Mises en situation et jeux de rôles.

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation en fin de formation (QCM).

Durée de la formation : 7h

Modalités d'accès : dossier d'inscription à remplir (envoyé par mail sur demande).

Délai d'accès : 08 avril 2021 (date limite d'inscription 24/02/2021).

Pour les formations en intra : nous contacter pour une programmation sur mesure.

Téléchargez votre fiche d'inscription en cliquant [ici](#).

Nombre de participants minimum : 6

Nombre de participants maximum : 12

Tarif(s) :

Financement personnel et auto-financement (par stagiaire) : 140€ HT

Financement par organisme (par stagiaire) : 210€ HT

Pour les formations en intra : le tarif sera communiqué après étude des besoins.

Lieu :

LE FABALAB

Mach 5 Avenue des Hauts Grigneux 76420 Bihorel

(possibilité de formation sur site sur demande)

Accessibilité aux personnes handicapées

Les locaux du Fabalab sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

En cas de situation de handicap, contactez-nous en amont de la formation afin d'envisager les modalités d'adaptation de la formation.

Intervenant.e(s) :

Élodie Avenel, Éducatrice spécialisée, formée à la PNL.

Laure Hamel, Coach professionnelle et Sophrocoach certifiée R.N.C.P

Contact :

Référent administratif

Elodie Avenel

06 36 98 51 67

formation.fabalab@gmail.com

Version en date du 10/02/2021.

FABALAB SARL - Mach 5, Avenue des Hauts Grigneux 76420 Bihorel

SIRET : 887 807 691 00019

N° déclaration d'activité : 28 76 06 185 76 (auprès du préfet de la Région de Normandie)

© Fabalab SARL - Tous droits réservés.