



## LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

MANAGEMENT - RH

Réf. MG 021

Mise à jour le 15/04/2024

### CONTEXTE

Combien de fois nous retrouvons-nous dans des situations professionnelles dans lesquelles l'urgence nous fait surréagir, nous disons des choses que nous regrettons ou au contraire nous n'osons rien dire ? Souvent, ces situations restent en tête, baissent notre énergie et notre performance au travail.

Bienveillance ordonnée commence toujours par soi-même. L'intention du travail sur sa communication est de créer une qualité de relation avec soi-même et avec les autres, de (re)trouver des relations plus harmonieuses et pacifiques, de savoir réfléchir à la situation plutôt que d'être dans la réaction.

Cette formation sur une journée permet de découvrir et de faire un premier test d'outils de communication. Cette journée est essentiellement centrée sur les émotions et les besoins. Elle s'adresse à tout personnel dont l'écoute et l'accueil de la personne prend une part importante dans son activité professionnelle.

### OBJECTIFS

- Identifier ses besoins et ses émotions, être attentif à ce qui se passe en soi et en l'autre
- Développer l'empathie : comprendre plutôt qu'obliger
- Créer de l'authenticité et du respect avec soi et dans les relations interpersonnelles.

### PROGRAMME

#### Apprendre à s'écouter (1h30)

- Première approche des ressentis, être à l'écoute de son corps
- Gratitude et neurosciences
- Prendre soin de soi pour être plus disponible aux personnes accompagnées

#### Présentation du processus de la Communication Non Violente (CNV)(1h30)

- L'intention et l'attention dans les modèles de communication
- Les 4 étapes

#### Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous(1h30)

- Différencier les observations des interprétations
- Identifier les sentiments
- Différencier un besoin d'une stratégie
- Approche de la demande

#### Apprendre à reconnaître les besoins et sentiments chez les autres(1h30)

- Changer de paradigmes, du chacal à la girafe
- L'écoute empathique

#### 4 manières de recevoir un message (1h)

### PUBLIC

- Toute personne ayant la volonté de travailler sur elle et d'améliorer sa communication avec elle-même et les autres dans le milieu professionnel

### INTERVENANT

Consultant – Formateur RH - certifié TTI SUCCESS INSIGHT

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formations alternant apports théoriques et discussion pratique
- Evaluation individuelle de l'acquisition des connaissances (QCM)
- Remise d'un support de cours

### PRÉREQUIS

- Aucun

AIX-EN-PROVENCE

■ 04 déc. 2025

- Durée : 1 jour ( 7 heures) ■ Horaires : 9h00 - 17h00 ■ Participants : 15
- Prix ttc/participant déjeuner inclus ■ AIX-EN-PROVENCE : 500 €

CETTE FORMATION EST ÉGALEMENT DISPONIBLE EN INTRA À LA PÉRIODE QUE VOUS SOUHAITEZ. CONTACTEZ NOUS !

CONTACT  
INSCRIPTION

Compétences Santé Développement  
50 avenue du Dr.Aurientis, 13100 Aix-en-Provence  
[www.compétences-sd.fr](http://www.compétences-sd.fr)

Tél : 04 42 16 99 46  
[formation@competences-sd.fr](mailto:formation@competences-sd.fr)



## LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

MANAGEMENT - RH

Réf. MG 021

Mise à jour le 15/04/2024

Cette formation utilise plusieurs outils : la Communication Non Violente, les Neurosciences, la Programmation Neuro Linguistique, la Psychologie et les mêle aux cas pratiques vécus par les professionnels du médico social.

### Informations à destination du participant

#### DÉBUT DE FORMATION

- Informations des conditions relatives au déroulement de la prestation de formation
- Signature du règlement intérieur de notre organisme
- Analyse du besoin : Recueil des attentes individuelles
- Identification des objectifs : Méthode de positionnement : Fiche d'auto-positionnement
- Programme détaillé de la formation
- Outils d'évaluation des connaissances : QCM-QUIZ d'évaluation des connaissances à l'entrée de la formation

#### FIN DE FORMATION

- QCM-QUIZ d'évaluation des connaissances à la fin de la formation
- Processus d'évaluation des objectifs de la formation
- Evaluation à chaud : enquête satisfaction formation/formateur/organisme de formation
- Remise d'un support de cours reprenant l'intégralité de la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation-attestation d'assiduité
- Information de l'envoi par mail de l'évaluation à froid (j+1 mois)

#### AIX-EN-PROVENCE

- 04 déc. 2025

- Durée : 1 jour ( 7 heures) ■ Horaires : 9h00 - 17h00 ■ Participants : 15
- Prix ttc/participant déjeuner inclus ■ AIX-EN-PROVENCE : 500 €

CETTE FORMATION EST ÉGALEMENT DISPONIBLE EN INTRA À LA PÉRIODE QUE VOUS SOUHAITEZ. CONTACTEZ NOUS!

**CONTACT**  
**INSCRIPTION**

**Compétences Santé Développement**  
50 avenue du Dr.Aurientis, 13100 Aix-en-Provence  
[www.compétences-sd.fr](http://www.compétences-sd.fr)

Tél : 04 42 16 99 46  
[formation@competences-sd.fr](mailto:formation@competences-sd.fr)