Plan de formation

Communiquer dans la bienveillance grâce à la communication consciente

Description de la formation

La communication au travail est au cœur d'une saine gestion dans les organisations. L'épuisement, le manque de motivation ou d'énergie découlent souvent d'un manque de communication. La façon dont nous nous exprimons a un impact direct sur la qualité de nos relations. Une bonne communication accroit notre motivation, notre créativité, l'engagement et la mobilisation au travail. Pour ce faire il faut d'abord comprendre ce que l'on vit à l'intérieur de nous, en ayant de la clarté sur nos sentiments et nos besoins qui demandent à être nourris. Cette approche permet de nous exprimer avec authenticité sur ce qui est important pour nous, à partir de nos sentiments et besoins, tout en maintenant le lien avec l'autre. Cela crée de la confiance et sécurité dans la relation et/ou chaque partie s'estime gagnante. La communication NonViolente favorise, le « nous », par le consensus plutôt que le compromis. Formation basée sur l'approche de la communication non violente de Marshall Rosenberg.

Objectifs pédagogiques

1. Développer une meilleure écoute de soi
2. Favoriser une meilleure écoute de l'autre
3. Clarifier ce qui se vit vraiment à l'intérieur de soi
4. Identifier et exprimer ses besoins
5. Développer de l'autonomie émotionnelle
6. Identifier les causes, sources de tension et de conflits dans les relations
7. Acquérir confiance et sécurité pour engager un dialogue authentique

Contenu

Introduction

- Qu'est-ce que la communication?
- Qui est Marshall Rosenberg?
- Les gains de ce mode de communication
- Qu'est-ce que la communication non violente
- Un processus simple et rigoureux : 6 mots
- Les types de langage (Chacal/Girafe)
- Les 3 postures d'un dialogue et leurs impacts

Les 2 piliers du processus

- L'intention en communication non violente
- L'attention; ou je mets mon attention dans le dialogue
- Différents penseurs
- L'empathie
- Exercice : clarifier mon intention

Le processus (4 mots)

- Observation? Les observations/les faits qu'est-ce que c'est?
- Sentiments
- Besoins
- Relation à l'autre

Les 3 mouvements en communication consciente

- 1. Auto-empathie
- 2. Écoute empathique

Communiquer dans la bienveillance grâce à la communication consciente

- 3. Expression honnête

Les 4 façons d'entendre un message négatif

- Exercice sur l'écoute de soi

Les 3 types de demandes

- Reformulation
- Connexion
- D'Action
- Exercice : demande avec les 3 mouvements

Conclusion

- Partage en groupe : avec quoi je repars?
- Prise de conscience

Méthodologie

- Démonstration
- Travail d'équipe
- Travail individuel
- Groupe de discussion
- Jeu de rôle
- Simulation

Clientèle visée

Tous

Formateur(s)

Christine Koessling

Christine a œuvré depuis plus de vingt ans dans le domaine des médias. Toujours en quête de perfectionnement, elle a participé il y a quelques années à une formation sur la communication NonViolente (CNV). Comparativement aux autres démarches de perfectionnement dans lesquelles elle s'est investie au cours de sa carrière, cette méthode a eu beaucoup plus de répercussions positives et transformatrices sur le plan de ses relations interpersonnelles. La mission de Christine est d'accompagner les gens et de leur donner les outils pour communiquer dans la bienveillance et l'authenticité, même lorsque cela semble impossible et ainsi aspirer à vivre des relations pacifiées dans leur vie.

Durée

2 jour(s) pour un total de 14 heure(s).

Coût par participant en formation publique

1087 $

Prochaines dates en formation publique

21 et 22 octobre 2026 (Montréal)
17 et 18 mars 2027 (Montréal)

Communiquer dans la bienveillance grâce à la communication consciente

La bonne formation au bon moment. ÉTS FORMATION est le leader universitaire en formation continue avec plus de 8000 participants et participantes formés annuellement et une offre de plus de 300 différentes formations. Nos formations sont pratiques et pragmatiques et affichent un taux de satisfaction supérieur à 90 %. Consultez notre programmation complète au http://www.etsformation.ca/