

Communication non violente

PUBLIC : RH, managers, responsables de site, dirigeants, membres du CSE

<p>Durée : 2 jours (14h) Ref : CMN503</p>	<p>Prix Inter : 1 280 €HT Prix Intra sur devis</p>
<p>Objectif Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre son état émotionnel et celui d'autrui dans différentes situations - Mettre en place une communication assertive consciente et adaptée - Développer ses qualités relationnelles et sa communication 	<p>Méthode Analyse des pratiques professionnelles Mises en pratique et en situation Mise en place d'un projet de progression personnelle en fin de formation</p>
<p>Pré-requis : aucun</p>	<p>Évaluation Elle se fait tout au long de la session via des mises en situation.</p>

PROGRAMME

Introduction

Passation du test de profil de personnalité au travail.
Retour des participants sur le test.
Mise en place d'un carnet de progression personnelle.

I. L'intelligence émotionnelle, l'outil d'une relation non-violente :

1. QI et QE, les différences, les convergences
2. Les autres intelligences en cohésion avec l'IE
3. Retour sur nos premiers pas en éducation émotionnelle
4. Re-décider nos croyances sur l'IE

II. Découvrir le fonctionnement des émotions :

1. Qu'est-ce qu'une émotion ?
2. À quoi servent les émotions ?
3. Lorsque les émotions prennent le pouvoir, que se passe-t-il ?
4. Les bases neuronales et hormonales des émotions
5. Le gouvernail intérieur : apprendre à lire ses propres émotions
6. Le self-control : être OK dans le chaos
7. Nourrir ses propres besoins émotionnels

Applications et mises en situations :

- Dans diverses situations managériales, hiérarchiques, transversales, de négociation, ou encore d'entretien, les participants sont invités à choisir et utiliser leurs émotions de manière adéquate. Ces situations sont suivies de débriefing en groupe.

III. Distinguer et utiliser les éléments verbaux, para-verbaux et non-verbaux :

1. Qu'est-ce que la communication para et non verbale ?
2. Repérer les éléments para-verbaux et non-verbaux une prise de parole
3. Repérer les effets des émotions filtrées par les postures sociales
4. Prendre conscience de son langage para et non verbal

Applications et mises en situations :

Dans diverses situations managériales filmées, les participants sont invités à repérer le langage émotionnel en présence

IV. L'intelligence émotionnelle, un outil managérial

1. Mettre en place une tactique pour gérer la relation hiérarchique, transversale ou en négociation
2. Interpréter les signaux faibles, anticiper les disruptions, gérer les conflits, les «incapacitations»
3. Favoriser l'ouverture de chacun en tête à tête ou en groupe
4. Mettre en place un processus partagé, générateur d'ouverture dans son équipe
5. Mobiliser son équipe en favorisant les approches collaboratives : l'exemple du codéveloppement

Applications et mises en situations :

Les participants vivent en grandeur réelle une réunion puis une séance de Médiation.

Retours sur le carnet de progression personnelle