

# AMÉLIORER SES RELATIONS

professionnelles en développant sa communication

## Finalités

Dans une structure, la communication est au cœur de l'activité. Malgré une attention portée à sa qualité, elle véhicule souvent incompréhension, frustration, voire agressivité. Ces ingrédients sont le terreau de tensions interpersonnelles, de dysfonctionnements d'équipes ou de burn-out, pouvant mettre à mal la mission même de la structure. Découvrir une autre forme de communication basée sur l'écoute de soi et de l'autre, la prise en compte de ses émotions et de ses besoins, l'engagement et la responsabilité, pour mettre en œuvre un « vivre ensemble » bénéfique à tout groupe humain, et particulièrement dans un contexte professionnel au service d'une mission.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- se mettre à l'écoute de soi et des autres
- repérer ses propres émotions et ses besoins pour mieux les prendre en compte
- repérer les émotions et les besoins des autres dans les relations interpersonnelles
- mettre en œuvre le processus de la Communication Non Violente (CNV)

## Programme

- **Jour 1** : cadre de fonctionnement, s'exprimer/écouter, le bonhomme CNV, sensations et émotions,
- **Jour 2** : rappel J1, émotions et besoins, besoins et stratégies, gratitude
- **Jour 3** : rappel J2, l'auto-empathie, les habitudes d'écoute, l'écoute empathique
- **Jour 4** : rappel J3, l'intention, l'observation et la demande dans le processus CNV, vivre l'interdépendance  
Bilan des 4 jours

## Méthode et outils pédagogiques

- les bases de la CNV
- alternance de travail en groupe, sous-groupe, binômes
- supports variés de soutien à l'expression
- exercices de découverte et d'expérimentation
- mises en situation
- apports théoriques

**Évaluation** : Évaluation « à chaud » | Mise en situation | Auto-évaluation des acquis.

**Attestation de fin de formation.**

## Tarifs

- POUR UN GROUPE DE 6 MINIMUM : 4 400 €
- POUR UN PARTICULIER :
  - à titre professionnel (Plan de développement des compétences) : 2 000 €

## Public visé

Tout·e professionnel·le intéressé·e pour améliorer sa communication avec les autres.

## Pré-requis

Aucun

## Durée de la formation

28h réparties en 4 séances de 7h

## Dates

**Les jeudis 12 jan., 9 fev., 9 mars et 6 avril 2023**

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

**Engagement pour les 4 jours**

## Lieu de la formation

**Centre Social du Chemillois**

5 rue de la Gabardière

Chemillé

49120 CHEMILLÉ-EN-ANJOU

Contact : 02 41 30 50 55 / 06 70 52 73 19

formation@centresocial-chemille.asso.fr

**Possibilité en intra (nous contacter)**

Cette formation peut se faire en intra au sein d'une équipe ou en inter structures.

## Nombre de bénéficiaires

6 à 10 personnes maximum par groupe (nombre pair pour le travail en binôme)

## Intervenante

Marie-Odile DUPONT, professionnelle de la Relation et de la Communication, formée à la Communication Non Violente, l'intervention systémique et la gestion restaurative des conflits.