DAM CONSEILS
formation - évolution

Programme de formation

Mieux communiquer avec la communication non violente-FAD

OBJECTIFS

- Identifier son style relationnel
- Savoir distinguer l'assertivité, l'agressivité et a passivité
- Apprendre à poser des limites avec les outils de la communication non violente

PROGRAMME

1. Identifier ses compétences relationnelles et les développer

- Définition de l'assertivité
- Mieux connaître son style relationnel
- Identifier ses aptitudes et développer ses compétentes relationnelles

2. Comprendre les réactions face au stress

- Comportement de fuite
- Comportement d'agression
- Comportement de manipulation
- Comment faire évoluer ces comportements pour développer son assertivité avec la communication non violente (C.N.V)

3. Savoir gérer les tensions et les critiques avec les outils de la communication non violente

- Distinguer les faits, les opinions et les sentiments
- Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée
- Savoir poser des limites avec fermeté
- Savoir dire « non »
- Savoir formuler des critiques constructives

70% de mise en situation et de cas pratiques pendant la formation

DAM CONSEILS
formation - évolution

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié

PRE-REQUIS :

Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Approche participative
- Travail de groupe
- Mise en situation
- Support numérique transmis en fin de chaque session

MOYENS TECHNIQUES

- Utilisation d'un ordinateur

NOMBRE DE STAGIAIRES

8 à 12 stagiaires maximum

INTERVENANT

Anne Marie DOMINGUEZ, coach certifiée et formatrice ou tout autre formateur de Dam Conseils.

DURÉE : 7H

EVALUATION DES STAGIAIRES

Mises en situation et observation, questionnaire administré en début et fin de chaque temps de formation.

CERTIFICAT DE FORMATION

En fin de formation chaque participant se verra remettre un certificat de formation.

ACCESSIBILITE HANDICAP

Nous contacter afin d'étudier les différentes possibilités d'adaptation de la formation :

contact@damconseils.com
06 76 05 70 85