

## PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL

Article L6353-1 du code du travail

### COMMUNICATION EMPATHIQUE « SAVOIR COMMUNIQUER EST VITAL »

Objectifs pédagogiques	Découvrir un moyen simple et concret pour communiquer avec authenticité et bienveillance, afin de favoriser une relation respectueuse de soi et des autres où les besoins de chacun sont pris en compte pour plus de coopération tant sur le plan personnel que professionnel.
Public concerné	Tous Publics
Prérequis	Aucun
Contenu de la formation	<p><b>Découverte des 4 étapes du processus</b> de « <i>Communication Non Violent (CNV)</i> » :</p> <p><b>Etape 1 : Observation</b> Prendre conscience de nos pensées et de leur influence sur notre façon de percevoir, de ressentir les situations.</p> <p><b>Etape 2 : Sentiment</b> Prendre conscience de nos ressentis corporels et des émotions qui se manifestent (joie, peur, colère ...).</p> <p><b>Etape 3 : Besoin</b> Comprendre le lien entre nos émotions et nos besoins (contribution, reconnaissance, échange,...).</p> <p><b>Etape 4 : Demande</b> Comprendre comment satisfaire un besoin.</p> <p><b>En option : la pratique du QI GONG</b> <b>Par la pratique d'exercices physiques, de respiration et de méditation se mettre à l'écoute de notre corps, de nos émotions, avoir conscience de l'interaction du corps et l'esprit pour développer notre aptitude à identifier nos besoins et ceux des autres.</b></p>
Moyens et méthodes pédagogiques	Remise d'un support participant papier. Alternance de théorie et de pratique. Exercices de mise en situation.
Durée de la formation et modalités d'organisation	6 heures (1 jour) de 6 à 10 participants. (*)
Lieu de la formation	En intra entreprise
Moyen techniques	Salle équipée : de tables, de chaises, d'un paperboard et vidéoprojecteur.
Suivi et modalités d'évaluation	Interaction, exercices de mise en situation pour valider les acquis.

Profil du ou des formateurs

- Enrichie de 20 ans d'activités professionnelles et de pratiques « Bien être », yoga, sophrologie, tai chi chuan, qi gong, communication non violente.
- D'une expérience de « Consultante formatrice » en tant que responsable informatique, de formation et formatrice indépendante sur des logiciels (plus de 350 personnes formées) dans différents secteurs d'activités (grande distribution, télécommunications, environnement, collectivités territoriales, établissement de soins, ministère).
- Instructrice associée en Qi Gong de « Universal Healing Tao System » de Maitre Mantak Chia, formée à la « *Communication Non Violente (CNV)* » de Marshall Rosenberg.

*\*Ou sur mesure en séances de 2 heures et plus avec la possibilité en option d'associer la Pratique du QI GONG.*

*\* Autre possibilité : animation de Conférence sur la CNV à partir d'1 heure et plus de 10 à 15 participants.*