



# Développer une communication positive et bienveillante

Durée : 2 jours (14h)  
Prix : Devis sur demande  
Intra-entreprise, En présentiel

Cette formation vous permet à reconnaître et utiliser des outils de communication favorisant des relations harmonieuses, tout en cultivant des comportements propices au bien-être au travail et à la cohésion de groupe.

## Objectifs de la formation

- Identifier les caractéristiques de la communication
- Utiliser des outils de communication facilitant la relation interpersonnelle interne et externe
- Pratiquer une communication positive et bienveillante
- Adopter un comportement favorisant le bien-être au travail et la cohésion de groupe

## Public visé et Prérequis

- Tout professionnel souhaitant améliorer ses compétences relationnelles
- Aucun prérequis

## Organisation de la formation

- **Avant la formation** : Questionnaire préalable des attentes et des besoins des apprenants, échanges et interactions à partir du vécu des participants
- **Méthode pédagogique** : Majoritairement actives : 70% de pratique et 30% d'apports théoriques
- **Moyens pédagogiques** : Outils pédagogiques utilisés : mise en situation, jeu de rôle, plan d'action personnalisé
- **Moyen d'encadrement** : L'encadrement sera assuré par la formatrice référente, en communication et bien-être au travail

# Programme

## IDENTIFIER LES MÉCANISMES DE LA RELATION A SOI ET A L'AUTRE :

- Connaître les bases de la communication
- Les niveaux d'implication dans la relation
- La notion de bienveillance dans la communication et la relation
- Différencier la relation authentique des jeux psychologiques

## CONNAITRE LES TECHNIQUES DE BASE DE LA COMMUNICATION EN PNL :

- L'écoute active, le questionnement et la reformulation
- La voix, le ton, le langage verbal et non-verbal

## METTRE EN PLACE UNE COMMUNICATION POSITIVE ET BIENVEILLANTE :

- Clarifier son intention pour créer une relation "gagnant/gagnant"
- S'exprimer sans jugements, comparaisons et projections
- Maintenir une posture et une approche authentique

## COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITÉ EN 4 ÉTAPES :

- Identifier les faits sans jugements
- Identifier ses ressentis et besoins pour les verbaliser
- Élaborer une demande pour soi et pour l'autre

## SE PROJETER DANS L'ACTION ET PRENDRE SOIN DE SES RELATIONS :

- Identifier des situations et relations du quotidien à optimiser
- Clarifier ses intentions sur les situations identifiées
- Anticiper les tensions avec la méthode DESC

## Moyens de suivi et de sanction de la formation

- **Méthodes d'évaluations** : Mise en application et cas pratiques tout au long de la formation; Évaluations formatives tout au long du parcours (debriefing personnalisé, tests quizz) pour valider les acquis des apprenants; Enquête de satisfaction individuelle à chaud le dernier jour ; Bilan oral et plan d'action personnalisé le dernier jour de la formation; Bilan final de la formation remise à l'entreprise
- **Suivi de l'exécution** : Signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur
- **Sanction** : Certificat de réalisation et attestation de fin de formation individuelle remise par le centre de formation

## Tarif et possibilité de financement

Pour toute élaboration de devis adapté à vos conditions, veuillez nous contacter directement. Une prise en charge financière partielle ou totale peut être obtenue auprès de votre OPCO, FAF (AGEFICE, FIF-PL...)

## Accessibilité aux personnes handicapés

Pour les personnes en situation de handicap, Lucile O'Rourke et Malvina Clément sont les référents handicap. Un entretien téléphonique ou par visioconférence peut être mis en place sur demande avant l'entrée en formation, afin de définir précisément les besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e, Les moyens pédagogiques et techniques peuvent être adaptés et modulés en fonction des besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e dans le respect des objectifs de formation visés

## Inscription, Délais d'accès et Contact

Contactez Yasmine RAKIC à [yraxic@gmail.com](mailto:yraxic@gmail.com) ou au 06 37 12 88 89 en indiquant vos coordonnées, l'intitulé de la formation souhaitée, le nombre d'apprenants à former et la date souhaitée d'entrée en formation, a minima 21 jours ouvrés (ou 3 semaines) avant la date souhaitée d'entrée en formation.