



Atelier de communication bienveillante et non-violente

Durée 1h30 à 4h

DESRIPTIF

Un atelier de cohérence cardiaque en entreprise est une intervention visant à enseigner aux collaborateurs une technique de respiration simple mais puissante pour gérer le stress et améliorer le bien-être au travail.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :

- Maîtriser les techniques de l'écoute active pour renforcer leur présence dans les échanges interpersonnels.
- Appliquer les principes de la communication non violente (CNV) pour mieux gérer les conflits et exprimer clairement leurs besoins.
- Utiliser les outils de communication non verbale pour comprendre et exprimer des émotions sans les mots, et mieux interpréter les messages implicites des autres.

COMPÉTENCES VISÉES

- Développer des compétences d'écoute active pour améliorer la qualité des interactions.
- Acquérir des techniques de CNV pour une communication plus fluide et bienveillante.
- Comprendre et intégrer la communication non verbale dans les échanges pour mieux interpréter et répondre aux signaux corporels.

AVANTAGES POUR LES COLLABORATEURS

- **Amélioration des relations interpersonnelles** : renforcer la qualité des échanges en favorisant l'écoute active et l'empathie.
- **Gestion des conflits** : apprendre à désamorcer les tensions de manière constructive et apaisée.
- **Augmentation de la collaboration** : encourager un climat de confiance et de coopération au sein des équipes.
- **Réduction du stress** : limiter les malentendus et les frustrations en exprimant ses besoins et émotions de manière claire et respectueuse.
- **Renforcement de la motivation** : contribuer à un environnement de travail plus harmonieux et motivant.

Cet atelier est une opportunité pour chaque collaborateur d'améliorer son bien-être et celui de son entourage professionnel.

AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE

- **Amélioration du climat de travail** : Crée une ambiance sereine et respectueuse, favorisant la coopération et la motivation des équipes.
- **Réduction des conflits** : Permet de mieux gérer les désaccords et tensions, en évitant les escalades de conflits.
- **Renforcement de la cohésion d'équipe** : Encourage l'écoute active et l'empathie, créant des relations plus solides entre collaborateurs.
- **Augmentation de la productivité** : Un environnement harmonieux favorise la concentration et l'efficacité au quotidien.
- **Valorisation des compétences émotionnelles** : Développe la capacité à gérer ses émotions, facilitant les échanges constructifs.
- **Engagement durable** : En adoptant des pratiques de communication positives, l'entreprise crée un espace de travail où chacun se sent respecté et valorisé.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

L'atelier est interactif et alterne entre théorie, mises en pratique et retours d'expérience. Il se déroule sous la forme de séquences pédagogiques variées :

- **Exposés théoriques** (30 minutes) : Présentation des bases de l'écoute active, de la CNV, et des principes de la communication non verbale.
- **Exercices pratiques** (1h30) : Jeux de rôle, mise en situation et travail en groupe pour expérimenter l'écoute active, la CNV, et la communication non verbale.
- **Retour d'expérience et ajustement des pratiques** (1h) : Analyse des mises en situation, feedback en groupe, et ajustement des comportements de communication.

MODALITÉS ET MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- **Observation active** durant les exercices pratiques et les jeux de rôle.
- **Grille d'évaluation des compétences** avec critères précis d'évaluation pour mesurer la progression dans l'écoute, la CNV et la communication non verbale.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE :

- Fiches récapitulatives sur l'écoute active, la CNV et la communication non verbale.
- Support visuel (présentation PowerPoint) avec les points théoriques clés.
- Espace adapté pour les exercices en groupe et les mises en situation.

FORMAT ET PUBLIQUE

- Durée typique de 1h30 à 4h
- En groupe de 8 -12 personnes
- Disponible en présentiel ou en distanciel
- Cet atelier s'adresse à des professionnels souhaitant améliorer leur capacité de communication au sein d'une équipe, des managers désireux de favoriser des relations harmonieuses, ou toute personne souhaitant renforcer ses compétences relationnelles, notamment dans les environnements professionnels exigeants.

Coachlife Formation Version 1 - Mise à jour le 15/07/2024

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84730206873, auprès de la DREETS de Rhône Alpes.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

SIRET : 928 114818 00018 - Code APE : 7022Z - 32 Chemin du Sous Bois 73000 Barberaz - Tél : 04 56 29 52 16 email : contact@coachlife.fr

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

- Introduction à la communication bienveillante (20 minutes) :
 - Définition et enjeux de la communication dans les relations professionnelles.
 - Présentation des concepts de base de l'écoute active et de la CNV.
- L'écoute active (40 minutes) :
 - Les 4 éléments de l'écoute active : attention, reformulation, questionnement, et validation.
 - Outils pratiques pour rester centré dans une conversation.
 - Exercice pratique : Simulation d'une conversation avec reformulation.
- La communication non violente (50 minutes) :
 - Les 4 étapes de la CNV : Observation, sentiment, besoin, demande.
 - Comment éviter les jugements et accusations dans la communication.
 - Exercice : Jeu de rôle pour exprimer un besoin sans accusation ou critique.
- La communication non verbale (40 minutes) :
 - Comprendre le langage du corps et les micro-expressions.
 - Développer sa capacité à lire et à répondre aux signaux corporels.
 - Exercice pratique : Identification des émotions à travers des expressions non verbales.
- Synthèse et feedback collectif (30 minutes) :
 - Débriefing des exercices pratiques, analyse des réussites et axes d'amélioration.
 - Partage d'expériences et ajustement des outils appris.

INTERVENANTS

Praticiens professionnels expérimentés, formés et assurés professionnellement spécifiquement pour l'enseignement des techniques de communication et éducatives corporels au travail.