



## Objectif

Prendre soin de ses relations et communiquer avec efficacité et bienveillance.

### EN RÉSUMÉ

La formation «Communication bienveillante» se destine à tout personnel d'entreprise souhaitant améliorer ses capacités relationnelles avec ses collaborateurs. Maîtriser sa communication est un atout fondamental tant pour les managers envers leurs équipes que pour les collaborateurs entre eux et envers leur direction.

Cette formation est recommandée à toute entreprise misant sur le travail collectif, la qualité du travail d'équipe et l'excellence relationnelle de chacun.

### COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les mécanismes de la relation à soi et à l'autre.
- Mettre en place une communication bienveillante.
- Communiquer avec assertivité en 4 étapes.

### PÉDAGOGIE > 60% pratique, 40% théorique

- Recueil des attentes pré-formation.
- Pédagogie active et participative : expérimentations pratiques, travaux de groupe, jeux de rôles, applications concrètes.

## Modalité pédagogique

PRÉSENTIEL ou CLASSE VIRTUELLE

Référence —

**CBA01**

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PUBLIC

Tout public.

### ORGANISATION

De 4 à 10 stagiaires.

### INTERVENANTS

Formateurs et coachs en relation communication et en management relationnel et situationnel.

### ÉVALUATION

Évaluation formative tout au long de la formation pour valider les compétences. Attestation de fin de formation. Une enquête de satisfaction à chaud et à froid est également réalisée dans le cadre du suivi qualité.

**TARIF INTER : 300 €**

[CALENDRIER DES DATES INTER](#)



Aussi disponible en e-learning

## Le programme

### 1 Identifier les mécanismes de la relation à soi et à l'autre

- La relation de soi à soi et de soi à l'autre.
- Les niveaux d'implication dans la relation.
- La notion de bienveillance dans la communication et la relation.
- Les conditions et le fonctionnement d'une bonne connexion.
- Différencier la relation authentique des jeux psychologiques.

### 2 Mettre en place une communication bienveillante

- Clarifier son intention de communicant.
- Être pleinement présent dans la relation.
- Bannir les formulations toxiques.
- Repérer les jeux psychologiques dans la relation.

### 3 Communiquer avec assertivité en 4 étapes

- Identifier les faits sans jugements.
- Identifier ses ressentis et besoins pour les verbaliser.
- Être à l'écoute des ressentis et besoins de l'autre.
- Élaborer une demande pour soi et pour l'autre.