

## FORMATION COURTE

MANAGEMENT

# OPTIMISER SON IMPACT PERSONNEL



MA3

### OBJECTIFS

> Ce cours vise à faire découvrir l'approche de la communication NonViolente - c'est une nouvelle langue que les participants sont invités à apprendre : l'objectif est d'améliorer la qualité des relations avec les autres mais aussi avec soi-même, en prenant appui sur deux leviers : choisir une manière de s'exprimer qui nous relie davantage à nos émotions et à nos besoins (les nôtres et ceux de nos interlocuteurs), apprendre à écouter d'une manière qui nous relie davantage à nos émotions et à nos besoins (les nôtres et ceux de nos interlocuteurs). L'enjeu est d'influencer notre environnement par une communication plus consciente.

### PROGRAMME

> **Principaux contenus (jour 1) :** La CNV pour une communication bienveillante, L'intention de la communication bienveillante, Les 4 étapes du processus CNV – l'auto-empathie, Distinguer les observations de l'interprétation des faits, Distinguer les sentiments des évaluations masquées, Suivre la piste de ses jugements pour se connecter à ses sentiments et prendre conscience de ses besoins, Formuler des demandes de manière à être entendu.

> **Principaux contenus (jour 2) :** L'écoute empathique, La communication empathique, Les 4 chaises, La gratitude.

> **Principaux contenus (jour 3) :** S'exprimer de manière à être entendu, Dire et recevoir un non sans se couper de l'autre, La piste de danse du non, Donner de l'empathie lors d'un non, La communication écrite.

### INFORMATIONS PRATIQUES

**Lieu :**  
Site Universitaire Manufacture des Tabacs

**Tarif :**  
840 euros par personne

**Durée :**  
3 jours

**Dates :**  
Consulter le tableau en p.6-7

### INTERVENANT

> Christine Rosenstiehl- maître de conférences associée à l'**iaelyon**

### PUBLIC

Toute personne qui souhaite acquérir les outils qui permettent d'accroître son efficacité relationnelle

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

> Activités d'expérimentation : jeux, mimes, trio accompagnants, réflexions individuels, échanges...

