

# COMMUNICATION BIENVEILLANTE



## Pourquoi faire une formation Communication bienveillante ?

- ✓ **Retrouver et exprimer** des besoins authentiques
- ✓ Reconstruire **des liens simples et sincères**
- ✓ Favoriser la **coopération pour désamorcer les conflits**
- ✓ Fonder la communication **sur une démarche bienveillante.**

## À qui s'adresse cette formation ?

Elle s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer sa relation avec elle-même et avec les autres.

Découvrir et exprimer ses **besoins profonds** (aspirations, motivations ..)

**Différencier** les **sentiments** des interprétations et des jugements. Exprimer des **demandes claires** de façon **positive, concrète et réalisable.**

Que l'on soit en entreprise, dans le cadre familial, social, dans la vie courante, la communication fait souvent défaut et s'établit en rapport de forces, déshumanisant toutes relations, exacerbant les rivalités au détriment de la **coopération** et de la **construction de liens sociaux.**

La communication bienveillante est un art de vivre pour soi et pour les autres, elle permet de nous renouer à notre **authenticité** et notre **altruisme.**

## Durée de formation

Découverte – Initiation : 1h

Approfondissement : 3 h

Perfectionnement des pratiques : 6 h

## Lieu

En externe / interne

## Nombre de participants

Pratique individuelle /binôme

Collectif 12 pers. maximum

## Tenue

Aucune spécificité