

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

CONFIANCE EN SOI



Pourquoi faire une formation confiance en soi ?

- ✓ **Affirmer sa personnalité** auprès des collègues
- ✓ Pouvoir **évoluer au sein de l'entreprise**
- ✓ Apprendre à **transformer ses doutes et ses peurs** pour en faire une force
- ✓ Réaliser un **travail sur soi** et faire preuve de **résilience**

À qui s'adresse cette formation ?

Qu'il prenne la forme de la timidité, de la peur, du trac, manque de confiance en soi...

Le manque d'estime de soi représente un obstacle important dans toute entreprise et empêche celui qui en souffre d'être simplement lui-même, d'éprouver pleinement la joie de son existence et de confirmer ses compétences.

La confiance en soi est le premier moyen pour **adopter « la positive attitude »**. Nos équipes vous accompagnent pour apprendre à connaître vos forces et vos faiblesses et d'en faire des atouts professionnels. Apprendre à s'affirmer est un excellent moyen pour devenir plus épanoui et plus performant au travail.

Elle permet de se sentir détendu, utile et présent, ainsi que de provoquer de belles occasions. L'objectif est d'apprendre à **se dépasser**, à **relever des défis** en passant à l'action et de **progresser tant au niveau professionnel** que personnel.

Durée de formation

Découverte – Initiation : 1h

Approfondissement : 3 h

Perfectionnement des pratiques : 6 h

Lieu

En externe / interne

Nombre de participants

Pratique individuelle

Tenue

Aucune spécificité

DIALOGUE SOCIAL



Pourquoi faire un atelier Dialogue social ?



- ✓ Développer un **savoir-être** de nature à favoriser Les relations professionnelles interpersonnelles et intergroupes **coopératifs**
- ✓ **Faciliter un dialogue constructif** pour éliminer les tensions et les malentendus
- ✓ **Instaurer une communication bienveillante** sur son lieu de travail

À qui s'adresse cet atelier ?

- À toutes les personnes en recherche d'intégrité de groupe pour favoriser la transition dans le quotidien
- Apprendre à **se libérer des schémas inférieur / supérieur**
- Découvrir **une autre manière** de communiquer
- **Gagner** en assurance et en aisance dans les relations humaines

Le dialogue social représente un enjeu essentiel dans l'entreprise. C'est une étape clé d'échanges entre employeurs et salariés, révélatrice de conflits d'intérêts.

Animé par nos experts en communication, l'atelier ouvre un véritable dialogue qui s'établit dans la gestion des risques sur une base de confiance mutuelle. En privilégiant un examen non polémique sur les situations, une mise en œuvre rapide de changement s'opère touchant l'organisation.

Durée de formation

Découverte –Initiation : 1h

Approfondissement : 3 h

Perfectionnement des pratiques : 6 h

Lieu

En externe / interne

Nombre de participants

Formule groupe

Collectif 12 pers. maximum

Tenue

Aucune spécificité

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Pourquoi faire une formation Prise de parole en public ?

- ✓ **Affirmer sa personnalité** auprès des collègues
- ✓ Pouvoir **évoluer au sein de l'entreprise**
- ✓ Apprendre à **transformer ses doutes et ses peurs** pour en faire une force
- ✓ Réaliser un **travail sur soi** et faire preuve de **résilience**

À qui s'adresse cette formation ?

Relativiser les pensées négatives et donc développer la positivité

Apprendre à se désinhiber petit à petit grâce à de petites astuces : noter vos émotions, faire face à l'assistance au lieu de fuir, poser sa voix, regarder ses interlocuteurs dans les yeux,...

Travailler sa confiance et son estime de soi

La prise de parole en public reste surtout une **question d'estime** et de **confiance en soi**. En effet, **la peur de s'exprimer en public** repose sur la crainte de soi et de celle des autres essentiellement **de leurs regards**.

L'atelier est un excellent **exercice de transformation** par la pratique avec le groupe, tant sur le fond que sur la forme. En bénéficiant de l'expérience et du retour (feedback) du facilitateur qui anime la session, pour **surmonter le trac** et **développer l'impact** en s'entraînant dans la bonne humeur.

Durée de formation

Découverte – Initiation : 1h

Approfondissement : 3 h

Perfectionnement des pratiques : 6 h

Lieu

En externe / interne

Nombre de participants

Pratique individuelle

Collectif 12 pers. maximum

Tenue

Aucune spécificité