

Adopter une communication positive (CNV)

Dans les secteurs éducatif, social et médico-social, les professionnels sont régulièrement confrontés à des situations relationnelles complexes et génératrices de stress. Développer une communication positive, inspirée de la CNV, permet de mieux comprendre ses émotions, d'ajuster sa posture et d'améliorer la qualité des échanges au quotidien.

Objectifs

- Identifier, observer et vivre leurs émotions afin de pouvoir réagir et interagir dans un contexte professionnel
- Comprendre leurs besoins fondamentaux associés aux émotions afin d'être en capacité de garder du discernement face à des situations irritantes, imprévues ou stressantes
- Comprendre les mécanismes d'une communication respectueuse et bienveillante
- Exprimer et écouter des demandes avec la CNV afin d'améliorer leur relationnel et faire preuve d'ouverture d'esprit
- Acquérir des outils adaptés à chaque environnement de travail pour un mieux vivre ensemble

Contenus

L'intelligence émotionnelle : un langage à apprendre

- Définition d'une émotion avec une réflexion sur le « STRESS »
- Élargir son vocabulaire émotionnel
- Comprendre les besoins fondamentaux cachés derrière les émotions
- L'impact de nos pensées sur la perception de notre réalité
- Comprendre nos mécanismes de défense pour satisfaire nos besoins
- L'intelligence émotionnelle : au service de notre impact relationnel et personnel
- Notre impact relationnel lié à nos émotions
- Écouter et exprimer ses émotions avec une communication respectueuse
- Observer sans juger, exprimer ses émotions sans interpréter
- Les bloqueurs de communication
- Auto-empathie et empathie

Modalités et méthodes pédagogiques

- En présentiel
- Méthode active et participative centrée sur l'expérience des participants, alternant apports théoriques, échanges de pratiques, études de cas et mises en situation afin de favoriser l'analyse collective et le transfert des acquis dans la pratique professionnelle.

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis du stagiaire

- Les objectifs de formation seront évalués par l'intervenant (Mise en situation, QCM, étude de cas...)

Évaluation de la formation

- Au terme de la formation, chaque participant complètera un questionnaire de satisfaction afin d'évaluer la qualité de la formation suivie.



Inter et intra

Durée

14h

soit 2 jours

Public

Professionnels du secteur éducatif, social et médico-social

Pré-requis

Aucun

Intervenant(s)

Accompagnante au changement en bilan de compétences et en transitions de vie

Formatrice en Aromatologie et en savoir-être.

Prestataire de service en bien-être au travail.

Dates et coût

Sur www.irtsnormandiecaen.fr

Lieu

Hérouville Saint-Clair (14)

Contact

Chloë BEAUMONT

Tél. 02 31 54 42 54

fc@irtsnormandiecaen.fr



www.irtsnormandiecaen.fr