

DEVELOPPER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE ENTRE VOS SALARIES

1- Objectifs

Ces temps de formation sont l'occasion pour les participants d'acquérir des nouveaux outils de communication au sein de l'entreprise. Les objectifs sont :

- Prendre du recul sur ses propres pratiques
- Acquérir des techniques de communication bienveillante
- S'entraîner à une posture d'écoute active (empathie, accueil sans jugement)
- Pratiquer des outils de communication bienveillante
- Devenir responsable de sa communication et de ses demandes
- Exprimer un désaccord, d'appréhender un conflit afin d'en sortir de façon positive

2- Contexte

Améliorer les relations des collaborateurs est aujourd'hui un levier d'évolution pour les entreprises sur plusieurs niveaux :

- Développer les compétences relationnelles
- Motiver au changement
- Favoriser l'équilibre vie pro/vie perso
- Améliorer la QVT

Développer les compétences de ses collaborateurs vers des modes de communication bienveillante

Une communication bienveillante est une communication positive, collaborative et respectueuse.

Les outils appris en atelier sont présentés à partir de situations quotidiennes de la vie professionnelle, personnelle et familiale. Les outils sont plus faciles à « tester » dans le monde du travail car l'affect est moins important au bureau qu'au cœur de la famille. Aussi, les expérimentations à la maison permettront aux collaborateurs d'intégrer vraiment ces outils comme des réflexes au travail !

Motiver les collaborateurs à faire autrement

Prendre conscience des conséquences de nos modes de communication envers nos collègues ou nos proches, nous permet d'accepter de nous remettre en cause. Modifier ses façons de parler et de penser en y trouvant du sens, c'est devenir un acteur responsable et engagé dans sa vie et dans son entreprise.

Favoriser l'équilibre vie pro/vie perso

Chacun sait que l'étanchéité entre la maison et le travail est relative... Laisser ses problèmes familiaux derrière la porte du bureau (et inversement) est mission impossible, notamment dans un contexte où les familles monoparentales grandissent ! Alors, comprendre les émotions de ses proches, faire la part des choses entre émotions et comportements, poser les limites ..., permet d'être plus serein sur la gestion familiale et d'être ainsi plus efficaces et concentrés au bureau.

Améliorer la Qualité de Vie au Travail

L'apprentissage d'outils de communication bienveillante au sein de l'entreprise apportent sérénité et fluidité dans les échanges professionnels. C'est un moyen sûr de prévenir la gestion des conflits ou d'en faciliter la gestion. L'ambiance dans l'entreprise devient empathique et rend chaque salarié responsable du bonheur en entreprise.

3- Programme

1/ Comment écouter vraiment l'autre ?

Prise de conscience de l'accueil des émotions

Neurosciences, émotions et empathie

Les clés pour moi et pour l'autre

2/ Comment se dire ce qui ne nous convient pas dans la relation ?

Prise de consciences sur nos paroles

Personne et comportement

Les clés de la description

Faire une demande, méthode OSBD

3/ Comment changer son regard ?

Mon cadre de référence et celui de l'autre

Les besoins fondamentaux

Sortir du jugement

4/ Comment gérer et sortir du conflit ?

Le processus

Prendre appui sur des faits

Maitriser son comportement

Sortir grandi du conflit

4- Durée

3 jours idéalement répartis sur 6 demi-journées

5- Méthodologie

Beaucoup de situations professionnelles, personnelles ou familiales du quotidien sont mises en lumière pour favoriser les prises de consciences. Les stagiaires sont invités à vivre les situations présentées et à expérimenter les nouveaux outils entre eux.

Les interventions et partages sont optimisés de façon à créer du lien et à bien ancrer les processus de changement et de transformation des stagiaires.