

Apprendre à dire et à entendre

*« Quand la loi redevient celle de la jungle, c'est un honneur
que d'être déclaré hors-la-loi. »*

Hervé Bazin

Rien n'est plus difficile que d'écouter et accepter l'autre, sauf peut-être de recevoir ce que l'autre pense de nous.

Diminuer son stress, rester en accord avec soi-même, c'est d'abord savoir dire non, créer d'avantage d'harmonie et de sécurité dans nos relations; c'est aussi savoir entendre non, et prendre position avec précision et authenticité.

Au sein de la **jungle** dans laquelle nous vivons au quotidien, notre formatrice vous guidera sur la route de la communication non violente, en compagnie d'animaux aux divers caractères.

Etes-vous chacal ou girafe ?

Programme de formation



1. Comprendre la communication non-violente

- Définir la communication non-violente
- Intégrer ses avantages d'utilisation

Atelier : Reportages animaliers : qui est qui ?

2. Assimiler le concept et maîtriser les techniques

- Appliquer le processus avec bénéfice : empathie, gestion de soi et gestion des émotions.
- Déterminer les 4 étapes du concept : observation, sentiment, besoin, demande.
- Appréhender les 4 façons de percevoir un message négatif : se juger et se dévaloriser, juger l'autre et se dire qu'il est incapable, faire de l'auto-empathie, faire de l'empathie.

Atelier : J'écoute, je réagis...

3. Pratiquer la communication non violente et l'appliquer à ses communications orales

- Passer dans le non-jugement, adopter une attitude de respect mutuel.
- Traduire son sentiment chacal (agressif) en langage girafe (non violent).
- Distinguer une évaluation d'une observation
- Prendre la responsabilité de ses émotions
- Reconnaître le besoin sous jacent à un sentiment
- Formuler une demande concrète, réaliste, positive et négociable
- Stimuler le mécanisme de l'empathie
- Trouver des solutions satisfaisantes en adéquation avec ses besoins et ceux des autres
- Exprimer de la reconnaissance et de la gratitude
- Savoir dire et entendre "non"

Atelier : J'entends, je perçois, je dis...



Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 8