

# MIEUX COMMUNIQUER

Aider les collaborateurs à prendre conscience de leur façon de communiquer, et à pratiquer une communication assertive et bienveillante afin de faciliter la coopération.



FORMATION  
INDIVIDUELLE  
AVEC UN COACH  
CERTIFIÉ DÉDIÉ



11 HEURES DONT  
3 HEURES  
D'ENTRETIENS  
INDIVIDUELS



À DISTANCE  
ET À SON  
RYTHME, SUR  
10 SEMAINES



## Objectifs

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participant·es auront acquis :

- Les principes fondamentaux de la Communication non violente ®
- Des méthodes pour prendre du recul sur leur manière de communiquer et transformer leurs conversations professionnelles en échanges sereins et constructifs
- La capacité de prendre l'autre en considération pour une communication plus efficiente et empathique

### Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- D'améliorer la qualité de leurs échanges au quotidien
- D'ajuster leur manière de communiquer à la situation de communication, tout en restant alignés avec leur propre authenticité
- De maîtriser l'intelligibilité et l'impact de leur discours, à l'oral comme à l'écrit

## Public concerné et pré-requis

Pour tou•te•s celles et ceux qui ont besoin de mieux s'exprimer, pour être mieux compris•e, entendu•e, et de proposer à leurs interlocuteurs des échanges verbaux apaisés et pragmatiques.

Pré-requis : disposer d'un accès internet.

## Modalités et délais d'accès

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute quand vous le souhaitez, au plus tôt le lendemain de l'inscription.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

## Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1725 euros HT, TVA à 20% 337 euros, soit 2070 euros TTC.

Durée :

- 10 heures sur 10 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 8 heures d'activités de formation,
- puis 1 heure de suivi individuel par le coach sur 8 semaines, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

La formation est réalisée 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation de départ de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens par visio ou par téléphone.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé, et un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation

## Points forts

L'apprentissage d'une approche reconnue (la CNV : Communication Non Violente ® ) assortie de mises en situations fréquemment rencontrées en entreprise.

## Le programme détaillé

💡 Notion clé    📖 Mise en action    📋 Questionnaire / test

### État de lieux

- Bienvenue : présenter le programme et ses objectifs 💡
- Mode d'emploi : présenter la méthodologie et les bonnes pratiques pour tirer le meilleur parti de sa formation 💡
- Ma communication : autodiagnostic de ses propres modalités de communication afin de dégager ses objectifs de formation 📋
- La CNV en quelques mots : introduction à la méthode et quiz de révision 💡📋

### ÉTAPE 1 : la méthode inspirée de la CNV ®

- Observation : observer et nommer les faits avec neutralité, apprendre à suspendre le jugement 📖📋
- Sentiments : prendre le temps du ressenti et identifier ses émotions et sentiments 📖📋
- Besoins : découvrir et nommer son besoin face à la situation vécue 📖📋
- Demande : formuler une demande claire et bienveillante 📖💡
- La phrase OSBD : récapitulatif des 4 étapes de la méthode CNV 💡
- Quiz de révision 💡📋

### ÉTAPE 2 : cas pratiques à travailler en situation

- Comment dire non : faire le point sur ses limites et apprendre à les énoncer avec effet 📖
- Bonus inspirant pour s'entraîner au refus 📖
- Les "positions de vie" de Berne : rétablir un sentiment de parité dans les échanges 💡

- Sortir du conflit : une méthode pour renouer le dialogue en cas de conflit 📄
- Kit assertif : des exemples de formulations à adopter pour s'affirmer avec bienveillance 📄
- Bonnes pratiques à l'écrit : une série de problèmes de communication à l'écrit, assortis de leur solution 📄
- Se faire entendre en réunion : adopter des bonnes pratiques pour se montrer assertif en réunion 📅📄
- L'effet Losada : viser le bon équilibre entre échanges positifs et négatifs 💡
- La CNV face aux autres : s'adapter aux réactions parfois peu enthousiastes des autres face à la CNV 📄💡

## Célébration

- Contribuer à un climat bienveillant : allier écoute empathique et pratique de la CNV 💡
- Le chemin parcouru : un questionnaire pour faire le bilan de ses apprentissages 📅
- Mon relevé de décision : exercice d'ancrage et de projection 📄