

# 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  
BLENDED AVEC  
UN COACH  
CERTIFIÉ DÉDIÉ



15 HEURES,  
MIX INDIVIDUEL &  
COLLECTIF



À SON  
RYTHME, SUR  
12 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 au plus tôt dans un délai de 2 semaines.

## **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.

Taille des groupes : 5 à 10 personnes.

Lieu : formation à distance, via internet. Option : ateliers en présentiel dans vos locaux.

Tarifs : à partir de 1655 euros HT par collaborateur, soit 1986 euros TTC.

Durée : 15 heures sur 12 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 8 heures d'activités de formation en autonomie, de 2 heures d'entretiens individuels en visio avec un coach professionnel certifié et de 5 heures de moments collectifs.

## Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant·e, et anime les moments collectifs.

### Apprentissage individuel

Suite au webinaire de lancement collectif, chaque participant·e démarre son programme en ligne, jalonné par des séances individuelles en visio avec le coach certifié dédié.

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

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

A l'issue du programme, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

### Moments collectifs

Au lancement, le coach responsable du dispositif anime un webinaire interactif, afin de démarrer collectivement la formation. Il s'agit de présenter les objectifs de la formation, ainsi que les modalités d'accompagnement et le planning du dispositif. Les RH et/ou managers des participant·es sont également invités à partager leurs attendus.

Un atelier de partage entre pairs est réalisé au milieu de la formation, et un autre vient clôturer la formation : par une alternance d'échanges en sous-groupes et de questionnements en plénière, le coach référent fait émerger les challenges et succès traversés. L'objectif est d'ancrer les acquis tout en partageant des bonnes pratiques.

Les ateliers de partage peuvent être réalisés à distance ou en présentiel dans vos locaux.

## 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 📊