

# DEVELOPPER SA COMMUNICATION ET LA COOPERATION VIA LA CNV ET LA PNL



## **PARTICIPANT(S) :**

Tout public

## **ORGANISATION :**

**Durée :** 7h soit 5h en distanciel

+ 2h de travaux intersession

**Lieux :** Classe virtuelle

## **INTERVENANT(S) :**

Formateur expert en communication et management.

## **VALIDATION DE LA FORMATION :**

L'intervenant mesurera, tout au long de la formation, l'acquisition des connaissances des participants à travers la mise en place de situation in situ.

Délivrance d'une attestation de formation conforme à la législation en vigueur.

Un support de cours digital sera remis à chaque participant.

## **CAMPUS DU LAC**

N° SIRET 410 581 102 00010

Code APE-NAF 8542Z

N° Existence 7233 042 4333

### Site de Bordeaux

10 rue René Cassin - CS 31996 -

33071 Bordeaux Cedex

Tél. 05 56 79 52 00

campus@formation-lac.com

### Site de Libourne

7 Bis rue Max Linder 33504 Libourne

Cedex

Tél : 05 57 25 40 40

campus@formation-lac.com

## **OBJECTIFS**

**Nature de l'action : Acquisition de compétences**

**Les participants seront capables, à l'issue de la formation :**

- De comprendre les bases de La communication non violente, et de la PNL.
- De construire et maintenir des relations de qualité avec leurs équipes, collègues, clients et supérieurs hiérarchiques.
- Augmenter sa stabilité émotionnelle

## **MÉTHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Dynamique pédagogique qui favorise l'engagement de chacun dans une vraie réflexion.

L'interactivité sera soutenue par l'alternance d'apports théoriques, d'analyse de pratiques et de partages collectifs des expériences.

## **CONTENU DU PROGRAMME**

### **LES BASES DE LA CNV :**

- Reconnaître les facteurs qui coupe et ce qui facilite la communication
- Distinguer les sentiments des évaluations masquées
- Transformer ses jugements en expression des besoins

### **LES BASES DE LA PNL**

- Les ancrages, les techniques de synchronisation
- Le vakog

### **L'OUVERTURE AU DIALOGUE**

- L'auto empathie
- Les différentes manières d'écouter
- Les situations difficiles : Donner des feedbacks, exprimer, recevoir un refus, sortir des tensions, colère, silence..
- Se ressourcer à partir d'expériences satisfaisantes.