

La communication authentique Communiquer, oui! Mais comment?

Objectif de la formation:

Ce programme vise à fournir aux participants les outils nécessaires pour communiquer de manière authentique et respectueuse, en favorisant des relations interpersonnelles harmonieuses et constructives

Public et prérequis:

Tous publics, aucun prérequis

Programme:

- ❖ **Introduction à la Communication Authentique**
 - Présentation et concepts de la CNV et de son fondateur.
 - Discussion sur l'importance de la communication empathique et respectueuse dans les relations humaines

- ❖ **Compréhension des besoins et des émotions**
 - Identification des besoins fondamentaux et leur lien avec les émotions
 - Exercices pratiques pour reconnaître et exprimer ses propres émotions et besoins
 - Jeux de rôle pour pratiquer la communication constructive lors de situations conflictuelles

- ❖ **Gestion émotionnelle et expression authentique**
 - Stratégies pour mieux gérer ses émotions et éviter les réactions impulsives

- ❖ **Clarification des messages**
 - Importance de la communication claire et précise
 - Exercices de formulation de messages directs et non-violets

- ❖ **Développement de l'authenticité dans la communication**
 - Discussion sur les obstacles à l'authenticité et les moyens de les surmonter

Encadrement et suivi de l'action:

La formation est dispensée par Doris Ponzoni, formatrice en développement personnel et professionnel. Vous bénéficierez d'un suivi personnalisé durant toute la durée de la formation.

Moyens pédagogiques:

L'apprentissage se fait de manière interactive et participative.