

OPTIMISER
communication
professionnel milieu
optimiser
COMMUNICATION
mmunication

“COMMUNIQUER *autrement* pour mieux COOPÉRER”

Apprendre à construire des relations de coopération durable

Formation à une communication
et un management relationnel
basés sur la confiance et la clarté

Cycle de base de 7 jours en 3 modules (inter)

Animé par Isabelle Desplats et Véronique Brusorio

Formatrice certifiées par le CNVC



Isabelle Desplats - Mail : isadesplats@gmail.com
Véronique Brusorio - Mail : contact@sagadespossibles.fr

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Elle s'adresse à tout professionnel occupant un poste nécessitant des compétences en communication interpersonnelle.

Elle est particulièrement destinée aux personnes désireuses de développer leur capacité à créer des relations humaines de qualité et de la coopération dans leur activité (managers, chargés de clientèle, chefs de projet, animateurs de réseau etc), tout comme dans leur vie personnelle.

QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ?

- ▶ Construire et maintenir des relations constructives avec ses différents interlocuteurs, internes et externes
- ▶ Repérer et maîtriser les obstacles à la fluidité de la communication
- ▶ Approfondir sa connaissance de soi-même et des fonctionnements humains
- ▶ Apprendre à s'exprimer sans agresser et à écouter sans s'effacer
- ▶ Développer une attitude responsable et proactive dans les relations
- ▶ Augmenter sa stabilité émotionnelle, sa sérénité et son centrage
- ▶ Transformer les situations de désaccord ou de conflit en occasion de dialogue constructif

D'OÙ VIENT LA DÉMARCHÉ UTILISÉE ?

La Communication NonViolente (CNV[®]) est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution des conflits.

La CNV est une approche qui enrichit et potentialise les autres démarches professionnelles de management et de communication. Elle est enseignée et appliquée dans de nombreuses institutions par des formateurs certifiés : entreprises, administrations, hôpitaux, structures sociales et éducatives.

Elle a été mise au point par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie, élève et collaborateur de Carl Rogers, rédacteur de nombreux livres dont « Les mots sont des fenêtres ou bien des murs ».

QUELS CONTENUS VONT ÊTRE ABORDÉS ?

Module **1** 2 jours

Les bases d'une communication constructive : conscience de soi, conscience de l'autre

- Réaction ou construction ? Les modes de pensée et de langage qui ferment et ceux qui ouvrent
- La place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication
- La communication en quatre temps
- Expression et clarté du message : parler pour être entendu ?
- L'écoute : ce qu'elle n'est pas ; différentes attitudes et pièges
- Se mettre au diapason de son interlocuteur : l'écoute empathique
- Savoir formuler un feed-back : la puissance de l'appréciation sincère

Module 2 2 jours

Préparer un entretien et ouvrir le dialogue : conscience de « Nous »

- Bilan personnel d'étape (à l'aide du processus CNV)
- Préparer un entretien, c'est d'abord se préparer soi-même : l'auto-empathie
 - En cas de tension, transformer nos réactions en posture constructive
 - Clarifier nos intentions et nos besoins
 - Identifier et formuler une demande claire
- Comment aborder un entretien avec aisance ? plusieurs options
- Créer (ou recréer) le climat propice à l'ouverture d'un dialogue
- S'assurer que le courant passe avant de passer à l'action
- Quatre manières de recevoir un message difficile

Module 3 3 jours

Gestion des priorités, dialogue et dynamisation des réunions

- Identifier ses priorités
- Savoir dire non, tout en préservant la coopération
- Entendre un non comme une occasion de recherche de solution constructive
- Les points-clefs du dialogue
- L'évolution des organisations et les conditions de l'intelligence collective
- Comment rendre les réunions participatives et productives ?
- Comment mobiliser l'intelligence collective pour progresser en équipe ?

POUR CONTINUER

Cycle des pionniers - Stages co-animés par Véronique Brusorio

Les Pionniers-ères aspirent à vivre ce qui les motive intimement et osent ouvrir de nouvelles voies.

Trois thèmes :

- Piloter sa vie : devenez entrepreneur de votre vie !
- Piloter un projet innovant et coopératif
- Piloter une équipe et/ou une organisation en mode « intelligence collective »

La formation inclut de la formation en groupe (en salle et/ou à distance) et des séances d'accompagnement individuel.

Informations : www.cycledespionniers.com

Programme sur demande à : contact@cycledespionniers.fr

Chacun de ces modules peut être suivi séparément.

QUI ANIME ?

Les formateurs certifiés en CNV® vous proposent de découvrir le processus de la Communication NonViolente pour que vous puissiez l'appliquer à votre contexte professionnel, quel que soit votre champ d'action. Leur expérience variée leur a permis d'accompagner des personnes et des équipes dans des entreprises, associations et organisations dans différents secteurs d'activité. Ils vous aideront à intégrer une posture relationnelle qui développe la confiance et permet de vivre avec plus de sérénité les situations où les enjeux amènent trop souvent à s'oublier plutôt qu'à exister pleinement, au cœur d'un échange générateur de coopération durable.



Isabelle DESPLATS est formatrice en communication, relations humaines et intelligence collective. Elle accompagne les personnes et les équipes dans le développement d'un leadership porteur de sens et stimulant la coopération, en agissant aux trois niveaux intra personnel, interpersonnel et collectif. Certifiée en CNV® depuis 2005, elle est aussi formée à la sociocratie, à l'Holocratie® et au modèle IFS (internal Family system), pratique puissante de développement du leadership intérieur dans laquelle elle est certifiée depuis 2015. Elle est co-fondatrice de Colibris, mouvement citoyen initié par Pierre Rabhi dont elle a assuré la présidence jusqu'en 2014.



Véronique BRUSORIO consultante et formatrice en relations humaines, elle passionnée par une double approche de l'humain : dans son individualité et au sein des collectifs de travail.

Ayant géré des équipes et des structures pendant une quinzaine d'année, elle a pu expérimenter et mettre en œuvre des démarches managériales collaboratives, source d'épanouissement pour chacun et vecteur de créativité et de développement pour l'organisation.

Elle également accompagné de nombreuses salariés et porteurs de projet dans des moments clés de leur vie lors de transitions professionnelles.

Pour faire « du vivre ensemble » un art au quotidien, elle a mis la Communication NonViolente au cœur de ses interventions. Elle a également contribué à la mise en place du cycle des pionniers

Elle a à cœur de contribuer à accompagner des personnes et des organisations qui recherchent des modes de développement durable, où chaque être humain pourra donner du sens à son action et le meilleur de lui-même.

QUAND ET OÙ ?

Cursus de 7 jours en trois modules, soit 49 heures de formation.

2017		Module 1	Module 2	Module 3
VAILHAUQUES <i>animé par Isabelle Desplats</i>	Cursus A	9-10 février	16-17 mars	26-27-28 avril
SETE <i>animé par Véronique Brusorio</i>	Cursus B	16-17-18 octobre	20-21 novembre	18-19 décembre

QUELLES CONDITIONS FINANCIÈRES ?

Tarifs	Modules 2 jours	Module 3 jours	Total Cursus 7 jours
Entreprises <small>(tarif PME et associations < 50 salariés sur demande)</small>	850 €	1 275 €	2 975 €
Indépendants, TPE <small>coachs, formateurs, consultants en libéral, Associations locales (< 10 salariés)</small>	350 €	525 €	1 225 €
Particuliers	220 €	330 €	770 €

QUI CONTACTER ?

Inscriptions, conventions de formation professionnelle et programme auprès de notre secrétariat :

Catherine Pasquer-Petro - 25 rue des Genêts, 17138 Saint Xandre

Mail : cnvlanguedoc@gmail.com - Tél. : 06 08 16 08 80

Si vous souhaitez un échange préalable avec les formatrices, contactez

Isabelle Desplats - Tél. : 06 18 94 83 92 - Mail : isadesplats@gmail.com

ou Véronique Brusorio - Tél. / Fax 04 67 18 90 37 - Mail : contact@sagadespossibles.fr