



COMMUNICATION POSITIVE / GESTION DE L'AGRESSIVITE

EFFECTIF :
8 à 12 STAGIAIRES

TARIFS :
Inter : 300 € / jour/ stagiaire (repas compris)
Intra : devis sur demande

Si vous avez des besoins spécifiques, notamment pour les stagiaires en situation de handicap, merci de nous en informer afin que nous mettions en œuvre toutes les conditions d'accès et de suivi de la formation pour ces stagiaires.

PUBLIC CIBLE / PRE-REQUIS

- Professionnels de tous secteurs souhaitant améliorer leurs compétences relationnelles.
- Équipes cherchant à renforcer la cohésion et à prévenir les conflits.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Développer des compétences en communication bienveillante et assertive :

- Comprendre les principes fondamentaux de la communication positive.
- Savoir gérer les situations conflictuelles et transformer les désaccords en opportunités de dialogue.
- Promouvoir un climat relationnel favorable dans les relations interpersonnelles ou dans les équipes.

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES (*)

- Support PPT.
- Vidéos et exemples concrets d'interactions positives.
- Études de cas et simulations.
- Outils pour auto-évaluer ses compétences en communication.

(*) Des supports pédagogiques seront remis à chaque stagiaire tout au long de la formation.

PROFIL INTERVENANT

Formatrice expérimentée d'adultes, expertise dans l'accompagnement des personnes âgées, leurs proches et leur environnement.

EVALUATION ET CERTIFICATION

- Quiz pour valider les acquis théoriques.
- Feedback sur les exercices pratiques réalisés en groupe.

Cette action de formation relevant de la catégorie « Acquisition, entretien ou perfectionnement des compétences » donnera lieu à la délivrance d'un certificat de fin de formation.

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

Jour 1 : Les Fondements de la Communication Positive

- 1. Introduction : Pourquoi la communication positive ?**
 - Les impacts de la communication sur les relations interpersonnelles.
 - Différences entre communication positive, passive et agressive.
 - Les piliers de la communication positive : respect, bienveillance, écoute.
- 2. Les bases de la communication bienveillante :**
 - Écoute active : techniques pour mieux comprendre l'autre.
 - Expression claire et non-violente des besoins et des émotions.
 - Utilisation d'un langage valorisant et constructif.
- 3. Gestion des émotions dans la communication :**
 - Identifier et réguler ses propres émotions.
 - Accueillir les émotions de l'autre sans jugement.
 - Transformer les critiques en opportunités d'amélioration.
- 4. Atelier pratique : Techniques d'écoute active**
 - Exercices en binôme pour pratiquer l'écoute sans interruption.
 - Jeux de rôle pour expérimenter des situations réelles.

Jour 2 : Applications Pratiques et Résolution de Conflits

- 1. Communiquer de manière assertive :**
 - S'affirmer sans agresser : le juste équilibre entre fermeté et bienveillance.
 - Techniques pour dire "non" sans culpabiliser.
 - Reformuler les propos pour clarifier les attentes.
- 2. Gérer les situations difficiles :**
 - Identifier les causes des malentendus et des conflits.
 - Techniques pour désamorcer les tensions (méthode DESC, CNV - Communication Non Violente).
 - Transformer un désaccord en un dialogue constructif.
- 3. Créer un environnement favorable à la communication positive :**
 - Favoriser un climat d'ouverture et de confiance dans les équipes.
 - Encourager les feedbacks constructifs.
 - Promouvoir la reconnaissance et l'encouragement dans les interactions.
- 4. Ateliers pratiques : Résolution de conflits et feedbacks**
 - Jeux de rôle pour gérer des situations conflictuelles.
 - Pratique du feedback constructif et de la communication valorisante.

DATES 2025

Dans votre établissement (intra) :
A la demande

DUREE :

14 heures

LIEU :

Fondation Mallet (Richebourg)

CONTACT ET INSCRIPTION

Mariam ES SAIDI
Assistante du Centre de Formation
Tél : 01 34 85 36 61
contactformation@fondationmallet.fr

POSSIBILITES DE FINANCEMENT

- Financement personnel,
- Financement par l'employeur (prise en charge OPCO).

Cette action de formation relevant de la catégorie « Acquisition, entretien ou perfectionnement des compétences » donnera lieu à la délivrance d'un certificat de fin de formation.