



CONTEXTE

Communiquer, faire passer des messages et obtenir satisfaction n'est pas toujours chose aisée.

La formation « Communication bienveillante » vous donnera les moyens nécessaires pour résoudre les sources de conflits, pour une meilleure relation à soi et à l'autre avec soi-même et avec autrui.

Elle vous apprend à pacifier vos rapports, à être capable d'écouter de manière empathique vos interlocuteurs, à développer votre affirmation par une expression précise de vos émotions et besoins, à demander avec clarté, précision et implication

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Acquérir une communication bienveillante et réagir de façon adaptée.
- Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour développer sa confiance en soi.

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant améliorer sa communication.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 06 82 48 96 18

📞 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



PROGRAMME

- Définir la communication bienveillante
 - Qu'est-ce que la communication
 - Pourquoi la communication
 - Définition de la communication
- Les problématiques de la communication
 - Les différentes formes de communication
 - La qualité de la communication
 - Les obstacles de la communication
- Savoir écouter
 - L'écoute active
 - Les freins de l'écoute active
 - Exercice pratique
- Les canaux de communication
 - Exercice pratique
 - Les neurones miroirs
 - Le cerveau droite & gauche
 - Le fonctionnement du cerveau
- Qu'est-ce qu'une observation ?
 - Les faits
 - Les opinions
 - Exercice pratique
- Qu'est-ce qu'une émotion ?
 - Les 6 émotions fondamentales
 - À quoi servent les émotions
 - 5 astuces pour gérer ses émotions
 - 4 critères pour le ressenti
- Qu'est-ce qu'un besoin ?
 - Nous 3 besoins fondamentaux
 - La pyramide de MASLOW
 - Exercice pratique
- Qu'est-ce qu'une demande ?
 - Définition
 - Reformuler une demande
 - Les 7 critères d'une demande
- La communication bienveillante
 - Synthèse
 - Savoir dire non sans blesser
 - Exercice pratique
 - Les pièges
- Bonus/outils

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant améliorer sa communication.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
 - Exposé
 - Débat
 - Démonstration
 - Support de formation
- Méthode active
 - Travail en sous-groupes
- Méthode expérientielle
 - Exercices et travaux de groupe
 - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visio-conférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant améliorer sa communication.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 06 82 48 96 18

📞 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

💻 zkf.fr