

Idéalement dans la continuité du programme « Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres - niveau 1 », cette formation permettra aux personnels d'encadrement de mieux connaître et s'approprier des outils simples et efficaces pour mieux communiquer en situations professionnelles.

Formateur

Blaise de Lanlay, formateur, titulaire d'une maîtrise en philosophie, enseignant en gestion du stress, et ancien assistant de recherche au CNRS en créativité

Objectifs pédagogiques

- Développer une écoute empathique pour gagner en aisance lors des communications avec les autres (équipe, famille)
- Affirmer ses positionnements tout en respectant et en utilisant les différences interpersonnelles
- Découvrir ses modes de fonctionnement et ceux des autres avec le MBTI

Méthodes et modalités d'évaluation

Un tour de table est organisé en début de formation pour recueillir les attentes et les prendre en compte dans le déroulement de la formation.

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques
- Le MBTI : outil simple et fiable qui permet de mieux comprendre les différentes manières d'agir, de traiter l'information, de décider et de s'organiser pour adapter sa communication aux différentes personnalités

Durée

1 jour

Public concerné

Personnel encadrant

Prérequis

Cette formation sera réalisée idéalement après la formation « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres – niveau 1 »

Format

Formation intra ou inter-établissements

Prix

INTER : 280 €/personne

INTRA : 1 400€/jour pour le groupe

Contenu

Mieux cerner et pratiquer la communication empathique

- Trois premiers ateliers sur l'écoute active, la posture et la notion de bienveillance qui servent d'auto diagnostic
- Principes et applications de la communication empathique
- Les 4 temps de la CNV (Communication Non Violente)
- Les 5 obstacles les plus fréquents à la communication empathique

S'entraîner à la communication empathique

- Trois ateliers pratiques : le canevas de la communication empathique à partir de problématiques concrètes choisies par les participants

Mieux communiquer avec le MBTI

- Identifier ses points forts et points faibles lors des communications (avec les collègues, les familles etc.)
- Mieux comprendre ses modes de réaction et ceux des autres pour faire évoluer les comportements