



## FORMATION MANAGER PAR LA COMMUNICATION POSITIVE ET NON VIOLENTE



Management



Blended  
présentiel/distanciel



11 heures

### CIBLE ET PRÉ-REQUIS

Tout manager soucieux d'installer, dans la durée, un climat de travail favorisant l'engagement, l'épanouissement, la performance

### OBJECTIFS

- Questionner son mode d'entrée en relation et de communication, leurs effets.
- Découvrir ou re-découvrir les fondements et fondamentaux de la communication positive et non violente.
- Explorer des façons d'écouter activement, de s'exprimer avec assertivité.
- Déceler, anticiper, gérer des situations tendues avec sérénité

### FORMAT ET MODALITÉS DE DIFFUSION

Format recommandé par l'équipe pédagogique : 11 heures de formation en **blended learning**, réparties sur 2 mois.

- 1 jour présentiel (7H)
- un parcours e-learning (2H)
- une classe virtuelle REX (2H)

Cette formation peut être réalisée en 100% distanciel.

Délai d'accès : à définir avec le client.

*Apprenants en situation de handicap* : nous contacter en amont pour envisager les solutions adaptées.

### PÉDAGOGIE

Méthodes pédagogiques participatives et ludiques, alternant jeux de rôles débriefés à partir de « cartes techniques » - exclusivités du Gymnase -, quiz et productions créatives en équipes, apports méthodologiques pratiques, partage d'expérience, co-construction de plan d'actions et mémos de mise en œuvre.

- pédagogie inversée (faire puis formaliser l'acquis)
- apprentissage vicariant : observer puis pratiquer.

### PROGRAMME

#### #Onboarding

- Présentation du parcours et du groupe (ice beaker), recueil des attentes
- Premier exercice de lancement de la formation

#### #1 Communiquer positif et non-violent : d'abord un état d'esprit !

- Introduction aux principes clés de la communication positive, bienveillante, inspirée de la Communication Non Violente
- Explorer les situations concrètes dans lesquelles pratiquer cette forme de communication

#### #2 Ecouter vraiment !

- Panorama des obstacles naturels à l'écoute
- Les vertus de l'empathie et du non-jugement : entraînement en situation
- 4 pistes pour aiguiser sa présence active dans la relation
- Pratiquer la boussole du questionnement actif
- Atelier collaboratif : "Entendre les difficultés professionnelles ou personnelles d'un collaborateur"

#### #3 Parler « constructif » ou comment adopter le langage de la compréhension mutuelle

- L'approche SPICE (centrée sur la perception des besoins de l'autre) pour une communication efficace et respectueuse
- Méthodes pour aborder 4 situations de communication managériale
  - ∴ Exprimer une attente claire
  - ∴ Formuler un feedback - vraiment - positif
  - ∴ Formuler un feedback correctif
  - ∴ Annoncer une mauvaise nouvelle

#### #4 Et quand la tension monte... Intervenir en situation sensible

- L'approche O.S.B.D (Observation-Sentiment-Besoin-Demande)
- Mises en pratique terrain autour de 4 situations :
  - ∴ Désamorcer les résistances au changement
  - ∴ Dire non
  - ∴ Répondre aux plaintes de l'équipe
  - ∴ Traiter les tensions, un conflit

#### #Offboarding REX

- Partage, entre pairs, des mises en pratique terrain
- Synthèse collaborative des acquis, focus sur les points clés à retenir
- Actualisation du plan de développement individuel

#### #Ressources : chaque participant repart avec...

- Un support de synthèse PDF enrichi des productions du groupe
- Une feuille de route individuelle avec un plan d'action personnalisé pour intervenir en situation réelle

Plus d'informations : Valérie BERGÈRE

01.53.25.05.23 | [Formulaire de contact](#)  
[contact@gymnasedumanagement.com](mailto:contact@gymnasedumanagement.com)