

Six outils concrets pour mieux communiquer au quotidien

Danielle GUILBAUD vous invite à découvrir 6 outils simples pour améliorer votre communication. Parmi eux, 2 outils puissants que sont l'Ecoute Active et la Communication Non Violente (CNV). Ces outils sont utilisables aussi bien dans un cadre professionnelle



OBJECTIFS

- Savoir se préparer pour bien écouter son interlocuteur
- Développer une meilleure qualité d'écoute
- Découvrir les marges de manœuvres que nous possédons pour améliorer nos relations
- Comprendre les 4 étapes de la Communication Non Violente
- Savoir éviter les principaux pièges de la communication

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

DURÉE

- 1 heure 45

PROGRAMME

1. Les 6 étapes



Programme détaillé

1. Les 6 étapes

• Fiches outils de la formation	10 min
• Introduction comment communiquons nous ?	3 min
• Outil N°1 je me rends disponible pour l'écoute	2 min
• Outil N°2 j'utilise l'écoute active	11 min
• Outil N°3 je communique ce que je vis	6 min
• Outil N°4 j'assume la responsabilité de mes émotions et réactions	4 min
• Outil N°5 étape 1 : l'observation	6 min
• Outil N°5 : étape 2	7 min
• Outil N°5 Étape N°3	9 min
• Outil N°5 Étape N°4	7 min
• Outil N°6	4 min
• Conclusion	3 min
• Quiz	23 min