

LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE AU SERVICE DE LA PRÉVENTION ET DÉTECTION DU SURMENAGE

2 JOURS

14 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

La communication bienveillante appartient aux soft skills (compétence relationnelles) et vise particulièrement les habiletés émotionnelles et communicationnelles.

La formation vise à se familiariser avec la méthode et à évaluer les effets d'une relation fluide à soi et aux autres sur la diminution des sensations de stress.

Elle permettra aussi de travailler sur l'identification du stress dans les organisations.

Objectifs de la formation :

- Acquérir des connaissances sur le stress
- Acquérir des connaissances sur la communication bienveillante
- S'exercer à la démarche de la communication bienveillante
- Evaluer l'intégration du processus dans son quotidien

Publics visés

Tout public

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

Apports théoriques
Jeu de rôle
Mise en situation
Echanges entre les pratiquants

Programme de la formation

LES EFFETS DU STRESS

Les variations émotionnelles
Les relations inadaptées

SE RELIER A SOI

Qu'est ce que me signale mon corps ?
Pratique: les sensations : exercices de proprioception et interoception
Qu'est ce que je ressens?
Pratique: Reconnaître et nommer les émotions
De quoi ai-je besoin?
Identifier les besoins qui se manifestent

FORMULER DES DEMANDES ET DES REPONSES

Identifier les stratégies de réponse aux besoins
Formuler une demande concrète, réalisable et adaptée
Ecouter et intégrer les besoins de l'autre

Supports pédagogiques

Planches descriptives
Paperboard

Documents remis

Bibliographie
Protocole de la
démarche de
communication
bienveillante

Modalités d'évaluation

Mise en situation :
évaluation des acquis et
des connaissances
Questionnaire de
satisfaction

Formateur

Praticienne et formatrice des techniques corporelles de gestion du stress et de la douleur

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Matériel pour prise de notes

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

2 jours
14 heures

24 & 25
SEPT. 2020

11 & 12
JANV. 2021

950 €
Tarif inter

2690 €
Tarif intra

Formation sur mesure
: sur demande à notre
conseiller de formation

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS
Autofinancement

Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

Lieu(x) de formation

CRAF2S - Campus Effiscience
14460 COLOMBELLES

S'INSCRIRE EN FORMATION !



Sébastien MONNIER

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr

craf2s.fr