

Formation « Mieux communiquer en équipe et au travail »

Objectif de la formation :

Permettre aux participants d'expérimenter et de s'approprier les principaux outils de communication favorisant le respect mutuel et la coopération sur leur lieu de travail.

A l'issue de ces deux journées de formation, les participants auront développé leurs capacités à :

- Repérer les obstacles à la communication et apaiser les tensions
- S'affirmer et poser ses limites dans le respect des besoins de chacun
- Favoriser le dialogue et la coopération
- Instaurer un état d'esprit positif et constructif
- Prendre soin de soi et de ses relations au travail

Méthode pédagogique :

- Exposés théoriques
- Partage d'expériences
- Exercices individuels et collectifs
- Mises en situation
- Analyse de cas concrets

Contenu théorique :

Le contenu de cette formation s'appuie sur les théories des psychologues humanistes Thomas Gordon, Carl Rogers, Marshall Rosenberg et Aim Ginott dont les travaux mettent l'accent sur l'écoute empathique, l'authenticité, l'expression et le respect des besoins mutuels dans la résolution des conflits.

Matériel à prévoir :

Paperboard
Vidéo projecteur

Durée :

2 journées (14 heures)

Programme détaillé

1^{ère} demi-journée :

- Etats des lieux : situations et besoins des participants
- Les principes de base de la communication : les 4 situations relationnelles
- Les mécanismes émotionnels : se familiariser avec ses propres émotions et besoins
- Les obstacles à la communication : repérer les comportements qui limitent la communication

2^{ème} demi-journée :

- Favoriser le dialogue : développer son écoute
- Dénouer les malentendus : s'entraîner à la reformulation
- Se faire entendre et respecter : développer le langage favorisant le respect et la coopération

3^{ème} demi-journée :

- Faire face aux réactions émotionnelles : pratiquer le changement de position
- Analyse d'une situation problématique vécue
- Trouver des solutions ensemble : mise en pratique à partir de cas concrets

4^{ème} demi-journée :

- Reconnaître et encourager le positif au quotidien
- Outils et actions concrètes pour faciliter les échanges au sein de l'équipe et réduire les tensions
- Bilan et évaluation des deux journées