



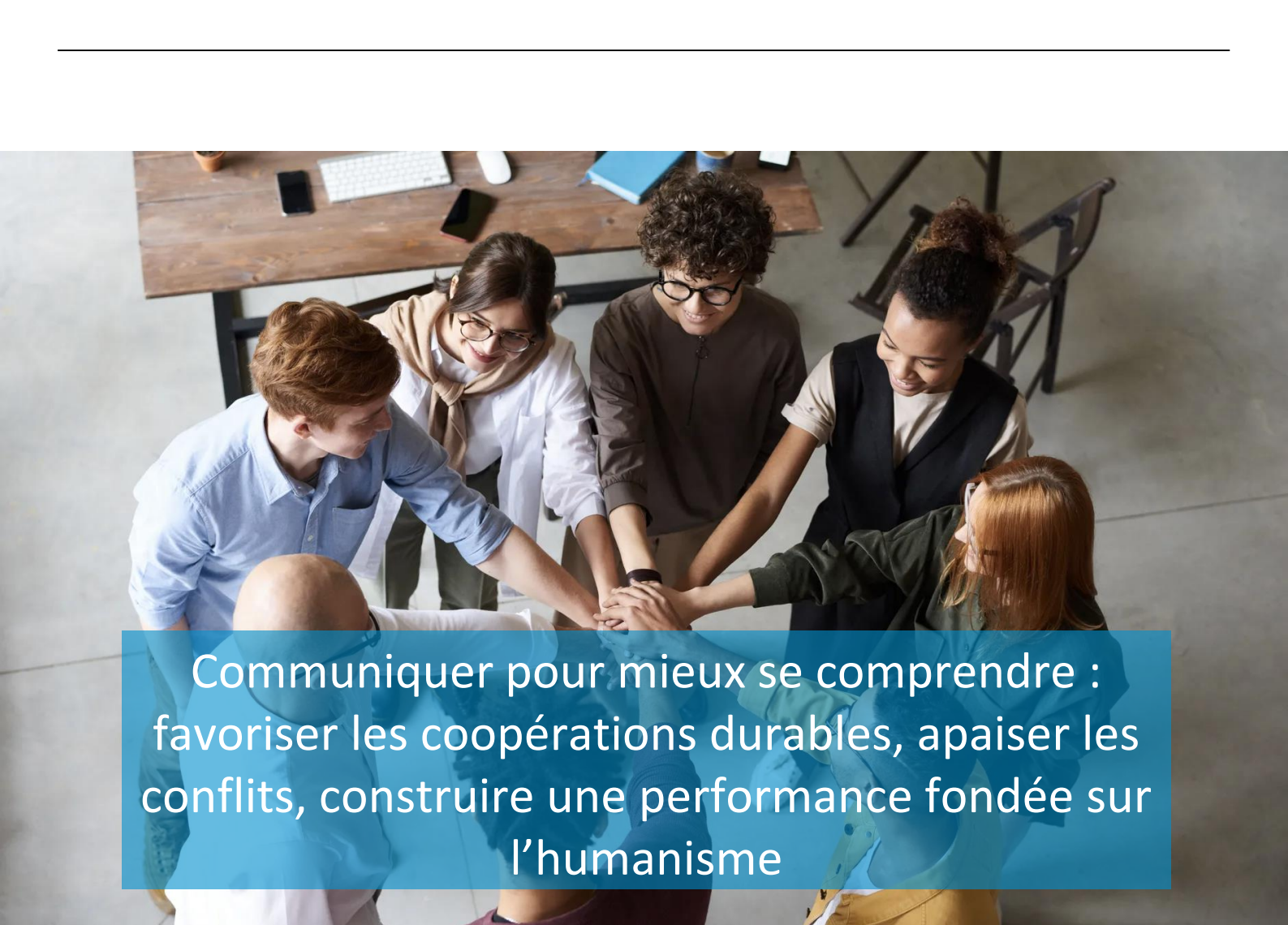
FORMATION

Communiquer pour mieux se comprendre

communication bienveillante et responsable

Nicolas Lavroff
Claire Soldaini

FICHE PEDAGOGIQUE



Communiquer pour mieux se comprendre :
favoriser les coopérations durables, apaiser les
conflits, construire une performance fondée sur
l'humanisme

SPECIFICITES de la formation

**3 modules
pour ancrer les
apprentissages**

Changer des modes de communication ancrés depuis des années, cela demande du temps et de la pratique. Cette formation revisite en profondeur nos modes relationnels par un apprentissage en 3 étapes : clarifier et exprimer ce qui se passe en nous, écouter l'autre avec empathie, dialoguer et gérer des conflits.

**Une formation
expérientielle**

Exercices en binômes et en groupes, moments d'introspection, photolangage, ateliers créatifs et coopératifs...cette formation utilise des supports variés, et se construit à partir de l'expérience, du vécu de chacun. Les concepts sont abordés pas à pas et ancrés par des pratiques concrètes associant nos différentes intelligences : logique, émotionnelle, physique.

**Des ressources
pour aller plus loin**

De nombreuses ressources documentaires reprenant les concepts et des pratiques vous seront partagés à chaque module pour vivre la communication bienveillante et responsable au quotidien.

Communiquer pour mieux se comprendre

Fiche pédagogique 1/2



3 x 2 jours

Objectifs :

Appliquer les principes de la Communication Bienveillante et Responsable au quotidien :

- Prendre conscience de ses émotions et besoins
- Pratiquer les 4 étapes du processus : Observation / Sentiment / Besoin / Demande
- Mettre en place une communication - écoute et expression - à la fois claire, respectueuse et constructive

Compétences développées:

- Empathie
- Intelligence émotionnelle
- Gestion de conflits

Apprentissages

- Énoncer des observations rigoureuses sur les situations rencontrées, distinctes et séparées des jugements et interprétations.
- Identifier et formuler des besoins plutôt que des critiques / reproches.
- Développer une écoute attentive de manière à saisir l'intention de son interlocuteur avant de réagir.
- Formuler des demandes de manière positive, concrète, spécifique et réalisable.
- Susciter l'implication de chacun dans la recherche de solutions satisfaisantes pour tous.
- Accorder une place à la reconnaissance objective de ce qui est positif afin de nourrir l'estime de chacun et le plaisir de travailler en équipe.
- Exprimer une information difficile à entendre, dire « non » et accueillir un « non », en préservant la confiance et la relation.
- Avoir acquis des repères et des outils pratiques pour favoriser la gestion des conflits.



Méthodologie

- Exposés théoriques
- Exercices d'écoute
- Exercices de centrage
- Jeux de rôle à partir de cas vécus
- Partages et retours d'expérience
- Ateliers créatifs et coopératifs
- Temps de bilan personnel pour ancrer les acquis



Référentiels

- Communication non violente
- Programmation Neuro Linguistique (PNL)
- Pleine Conscience
- Coaching
- Analyse transactionnelle
- Art thérapie



Public concerné

Cette formation s'adresse à tous les managers et collaborateurs

Pré-requis : Aucun

Communiquer pour mieux se comprendre

Fiche pédagogique 2/2

PROGRAMME



Module 1 : Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous



2 jours

- Présentation du processus : Observations/jugements, sentiments/évaluations , Besoins/stratégies, Demandes /exigences



- Les 4 manières de recevoir un message
- Augmenter ses chances de progresser en formulant une demande claire, concrète, réalisable



2 jours

Module 2 : Comprendre ce qui se passe chez l'autre

- L'auto-empathie (approfondissement) : accueillir ce qui se passe en soi



- L'écoute empathique (approfondissement) : accueillir ce qui se passe en l'autre



2 jours

- Les composantes de la danse du dialogue : expression authentique, écoute empathique, clarté sur la posture et recherche d'une vision partagée sur le modèle gagnant-gagnant

- Exprimer et recevoir de la gratitude

- Exprimer des feedbacks

Module 3 : Dialoguer et gérer un conflit

- Écouter, observer ce qui se passe en nous dans les moments où il nous

Communiquer pour mieux se comprendre

Formateurs

Nicolas Lavroff est le fondateur de Com-union

Il a travaillé 15 ans en tant que kinésithérapeute, et s'est, en parallèle, formé à la communication nonviolente, au coaching ainsi qu'à de nombreuses autres techniques d'accompagnement, telles que la PNL, l'hypnose, la méditation de pleine conscience...

Pendant près de 5 ans, il est intervenu en tant que coach dans le cadre de la Maison Souffrance et Travail 78, à Poissy, une association dont le but est l'accompagnement de la souffrance au travail. Dans cette fonction il a accompagné des cadres dans la prévention des risques psychosociaux, le bien-être au travail, dans la prise de fonction et les changements de poste ou la reconversion professionnelle. Il intervient désormais auprès des particuliers et des professionnels, ainsi qu'en institution (Hôpitaux, cliniques, écoles, prison...) et en entreprises auprès de salariés, managers et dirigeants. Il organise des séminaires et des formations pour les particuliers et les entreprises sur les thèmes de la coopération, de l'intelligence émotionnelle et collective et du sens de l'activité professionnelle.

Formations et certifications :

- DESU en Pratiques du Coaching à l'Université Paris 8 (Systémie / Techniques Comportementales et Cognitives : TCC).
- DU Instructeur de méditation de Pleine Conscience – Mindfulness – MBSR, à l'Université Libre de Bruxelles (ULB).
- Praticien en AI-CNV (Accompagnement Individuel par la Communication NonViolente)
- Focusing.
- Formation de Thérapeute ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement).
- Master de Sophrologie Caycédiennne.
- Praticien en Hypnose (Ericksonienne et Nouvelle Hypnose).
- Maître Praticien PNL.
- Formation à l'Ennéagramme, à la Spirale Dynamique.
- Formation au Bilan de Compétence.
- Kinésithérapeute D. E.

Claire Soldaini est coach, dessinatrice et art thérapeute

Après 15 ans d'expérience en entreprise en communication, gestion de projet, organisation événementielle et management, elle s'est formée au coaching, à la communication nonviolente et en art thérapie. Elle travaille actuellement en tant que coach interne dans l'association de protection de l'enfance Sauvegarde des Yvelines, anime des ateliers de communication bienveillante auprès des particuliers et des entreprises, facilite par le dessin des ateliers, formations et conférences.

Formations et certifications :

- Coaching. Formation avec l'organisme Coaching Ways en 2020. Certification suivant la déontologie ICF, niveau équivalent PCC, diplôme RNCP.
- CNV : 18 jours de formation en 2019 et 2020.
- Parentalité bienveillante : formée en tant qu'animatrice à la méthode Faber & Mazlish. juin 2020
- Méditation de pleine conscience : 2 parcours MBSR en 2019 et 2020
- Master en management et communication. Grenoble Ecole de Management. 2005

Contacts

Nicolas Lavroff
[http:// www.com-union.com](http://www.com-union.com)
Mobile : 06 62 96 07 79
Email : nicolas.lavroff@gmail.com

Claire Soldaini
<https://clairesoldaini.wordpress.com>
Mobile : 06 72 84 71 03
Email : claire.soldaini@gmail.com