

Implanter à long terme la joie et l'efficacité dans les relations de travail

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26202435F — Mise à jour : 19 mars 2026

Organisme responsable : AVANT-PREMIERES

Contenu

Objectifs

Développer dans la durée des compétences relationnelles permettant la collaboration et l'efficacité au sein du département en utilisant les principes de la communication non violente.

Programme

- Les bases d'une communication constructive : conscience de soi, conscience de l'autre
- Réaction ou construction ? Les modes de pensée et de langage qui ferment et ceux qui ouvrent
- La place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication
- La communication en quatre temps
- Expression et clarté du message : parler pour être entendu ?
- Se mettre au diapason de son interlocuteur : l'écoute empathique
- Identifier son intention pour échanger plus efficacement
- Utiliser l'écoute active pour favoriser une communication constructive
- Utiliser le modèle OSBD dans le cadre de la communication non violente pour communiquer avec assertivité et bienveillance
- Préparer un entretien, c'est d'abord se préparer soi-même : l'auto-empathie
- Comment aborder un entretien avec aisance
- Recevoir un message difficile

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2244116	Présentiel	Saint-Brieuc	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #26202435F