

# Infuser le changement vers des relations de travail plus joyeuses et efficaces

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26202441F — Mise à jour : 19 mars 2026

Organisme responsable : AVANT-PREMIERES

## Contenu

### Objectifs

Développer des compétences relationnelles permettant la collaboration et l’efficacité au sein de l’équipe de travail 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 ?
- L’écoute : ce qu’elle n’est pas ; différentes attitudes et pièges
- Se mettre au diapason de son interlocuteur : l’écoute empathique
- Savoir formuler un feed-back : la puissance de l’appréciation sincère

## Certifications préparées et métiers visés

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| Niveau d'entrée        | Niveau de sortie       |
| Sans niveau spécifique | Sans niveau spécifique |

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu         | Du         | Au         |
|------------|------------|--------------|------------|------------|
| 2244122    | Présentiel | Saint-Brieuc | 31/12/2025 | 30/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #26202441F