

Mieux Communiquer en Equipe



Intervenante

**Catherine
MEYER**

Formatrice en communication et gestion des relations humaines et psychopédagogue. Comédienne improvisatrice, elle est membre fondatrice de la Troupe de théâtre d'improvisation les ZidefuZ (www.zidefuz.com).

Formée à la relation d'aide, à l'écoute active et à la CNV (communication non violente).

Elle intervient comme formatrice en entreprise, milieu soignant et éducatif et dans le monde de l'enseignement. Elle organise également des actions de cohésion avec les outils du théâtre d'improvisation, des jeux relationnels et coopératifs.



Présentation de la formation :

Pour améliorer la qualité relationnelle au travail, il est important qu'une équipe soit formée à des techniques de communication pour mieux collaborer, s'écouter, se comprendre et être plus efficace dans les projets à réaliser ensemble.

Public visé :

Toute une équipe d'un service ou d'une entreprise y compris le manager.

Prérequis :

Cette formation est ouverte à tous, aucun prérequis n'est nécessaire.

Objectifs de la formation :

- Acquérir des techniques de communication opérationnelle
- Repérer les freins de la communication et ses propres dysfonctionnements
- Établir des relations professionnelles constructives et motiver à la coopération
- Apprendre à gérer les tensions inhérentes à tout fonctionnement de groupe
- Expérimenter une première pratique de leur mise en œuvre

Programme et contenu :

Analyse des pratiques relationnelles des participants et recueil de leurs attentes

Les règles de base d'une bonne communication : les notions d'écoute et d'empathie

Les pièges de la communication : discerner ce qui contribue ou non au dialogue

Communication verbale et non verbale : la place du corps dans la communication

Ressources & Savoir-Faire

SIRET : 527 509 368 000 17

Pour plus d'informations :

Ressources & Savoir-Faire

Catherine MEYER
32, rue du Maréchal Joffre
68920 WINTZENHEIM

Tél. 06 78 14 88 48

c.meyer.formations@orange.fr

[www.catherine-meyer-
formations-alsace.com](http://www.catherine-meyer-
formations-alsace.com)

Programme et contenu (suite) :

Les bases de la CNV (inspirées de la Communication Non Violente de Marshall Rosenberg)

- Les principes de base de la CNV
- Présentation du processus
- Les 5 manières de recevoir une critique

La gestion des tensions :

- Savoir exprimer son insatisfaction de façon constructive
- Rechercher la négociation et la coopération

Bilan et évaluation de la formation par les participants au vu de leurs attentes du démarrage : mise en place d'un Plan d'action personnalisé.

Méthodes :

- Apports théoriques
- Exercices et activités proposés essentiellement sur un mode interactif.
- Travail d'expérimentation, d'approfondissement et d'intégration à partir de situations concrètes, tirées de la réalité professionnelle des participants.

Les exercices alterneront avec des temps de parole en groupe pour favoriser les prises de conscience sur ses fonctionnements et amorcer des changements

Tarif : Demandez un devis

Durée :

2 jours + 1 jour séparé de quelques semaines, pour permettre les premières mises en pratique. Pour un autre format me consulter.



Ressources & Savoir-Faire

SIRET : 527 509 368 000 17