

THÉÂTRE MODERNE PRESENTE

Formation: Réussir sa communication bienveillante inspirée de la CNV



Inspirée de la Communication
NonViolente
100% digital possible



WWW.THEATREMODERNE.COM



BESOINS ET ENJEUX DES SALARIÉS

THÉMATIQUES : ASSERTIVITÉ, COMMUNICATION, GESTION DE CONFLITS

REDÉFINIR LE RÔLE DE LA SALARIÉE TRANSVERSAL
LA PREMIÈRE ÉTAPE, C'EST LA CONSCIENCE DE LA SALARIÉE ET DE SON
RÔLE, VOIRE DU NOUVEAU RÔLE DANS LE CHANGEMENT ET
L'ÉVOLUTION DE L'ENTREPRISE.

Mettez-vous à l'aise avec nos méthodes et outils

- 6 Règles d'argent pour une communication NonVerbale
- Coaching personnalisé e visant une évolution individuelle
- Outils de théâtre pour convaincre grâce aux émotions
- Mises en situations avec jeux de rôlest
- Communication NonViolente, "CNV" pour créer l'interaction bienveillante

A la fin de la formation de **Réussir sa communication bienveillante**

vous aurez progressé et
serez capable de :

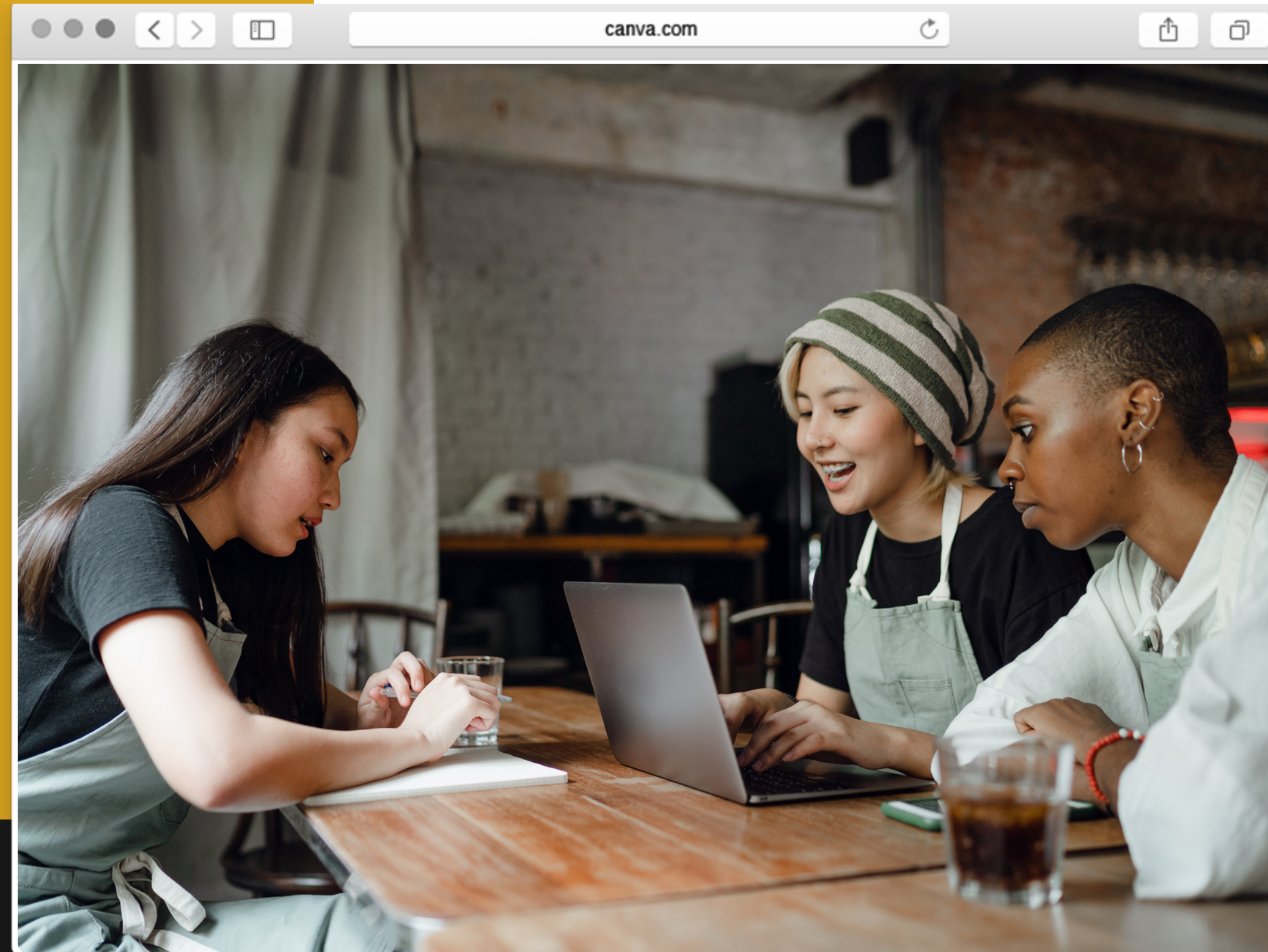
REUSSIR sa communication

- Prendre conscience de son fonctionnement personnel et interpersonnel, connaître ses points faibles/forts et définir ses axes d'amélioration
- Acquérir les réflexes essentiels en matière de communication et de management
- Créer une relation privilégiée : l'écoute et l'empathie
- Etablir une relation basée sur la confiance, le respect,
- l'implication et la coopération

L'outil de la Communication NonViolente?

Le concept :

- La Communication Bienveillante, inspirée de la CNV, est un art de vivre et un processus de communication qui favorise l'écoute mutuelle, afin de prévenir les conflits ou de les résoudre d'une manière pacifique dans la complexité de la vie quotidienne. Cette nouvelle approche permet d'exprimer ce qui a besoin d'être dit et d'écouter notre interlocuteur avec une qualité de présence et de coeur.
- Elle permet de construire, d'assainir et de



Parcours de la formation : Communication

**Initiation à la
Communication
Non Violente**

**Gestion de stress,
des irritations et des
émotions
inconfortables**

**Le feedback incluant
une critique**

**Communication
emphatique avec la
CNV et un feedback
constructif & bilan**



Accompagnement Initiation à la Communication NonViolente

Objectifs

- Développer un lien de qualité avec soi-même et autrui ☒
- Savoir faire des observations neutres pour s'ouvrir vers une communication sans jugement ☒
- Savoir exprimer ses sentiments et ses besoins de manière responsable
- ☒ Identifier et apprendre à surmonter les obstacles qui mènent au conflit ou au stress

WWW.THEATREMODERNE.COM

Programme

- Repérer nos habitudes de langage qui entravent la relation
- L'intention du processus
- Présentation du processus : observation, sentiment, besoin, demande
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous : auto-empathie et expression authentique
- Les 4 manières de recevoir un message inconfortable

Accompagnement Le feedback constructif

Objectifs

- Coopération constructive avec votre entourage professionnel et personnel
- Renforcer des liens professionnels et vivre le lien différemment
- Créer un relationnel favorable avec vos interlocuteurs
- Estimer et reconnaître l'effort de l'autre
- Plus de moment de coopération et de partage constructif
- Donner plus d'élan à l'autre, de légèreté et de lien de confiance

Programme

- Les bénéfices du feedback constructif et de la gratitude
- Votre situation d'un feedback positif
- L'importance de l'observation, de l'expression des émotions et des besoins
- Le processus de la gratitude
- Les étapes de l'expression "vulnérable et authentique"



Accompagnement

Gestion de stress, des irritations et des émotions inconfortables

Objectifs

- Gérer ses émotions et son stress avec l'outil de la Régulation Emotionnelle, TIPI
- Comprendre et maîtriser les émotions, le corps et gagner en sérénité
- Savoir dialoguer dans la bienveillance et dans la coopération

WWW.THEATREMODERNE.COM

Programme

- Définition de la régulation émotionnelle
- Conséquences et impact de la non maîtrise de son stress
- Les 5 étapes de la régulation émotionnelle
- Qu'est-ce qu'une perturbation émotionnelle et comment se manifeste-t-elle ?
- Quelle est la situation "perturbante" ?
- Quelle a été votre réaction face à cette situation ?
- L'importance du corps et des sensations corporelles pour gérer les émotions
- Comment arriver à l'apaisement ?



Accompagnement

La communication emphatique + bilan

Objectifs

- Prise de conscience de ses comportements réactifs
- S'ouvrir aux choix responsables et savoir privilégier la qualité relationnelle
- Développer et appliquer les clefs de l'écoute empathique
- Apprendre à gérer les situations de communication difficiles et écouter ses interlocuteurs

WWW.THEATREMODERNE.COM

Programme

- Mise en situation : échange sur les difficultés de communication en ligne
- Donner une écoute emphatique, savoir questionner
- Les 4 étapes importantes de l'écoute empathique et s'y exercer
- Les points de vigilance par rapport à la communication
- Oser l'expression authentique et prendre conscience de ses limites



Intervenant :

Istvan Van Heuverzwyn

**Formateur depuis 2004 et coach certifié
Directeur de Théâtre Moderne, organisme de
formation en communication et en
management, certifié Qualiopi.**

Spécialisation : prise de parole, les émotions, leadership
Praticien certifié en régulation émotionnelle « TIPI »
Accompagnant avec la CNV et TIPI
Comédien professionnel et clown de théâtre.



Les chiffres de la formation Réussir sa communication bienveillante, - en ligne et en présentiel



2 x1 journée de formation + option 1 journée 3 semaines après

formation en visio-cours ou en présentiel

30 minutes d'évaluation questionnaire & bilan

1 à 3 heures de coaching pour 1 personne (en binôme)



Contactez-nous

Il n'y a qu'un pas avant l'action !

- **Numéro de téléphone**
06 82 35 79 69
- **Adresse e-mail**
theatremoderne@yahoo.fr
- **Site Web**
www.theatremoderne.com