

Stage N°R31CO00001 - Session N°2024-00001

Améliorer son assertivité avec la communication non violente

E-Learning

Du 02/10/2024 au 04/10/2024 (2 jours)

Lieu de formation : Hybride

Organisateur : DRFC Occitanie

Cette session est programmée en plusieurs périodes :

- Du 02/10/2024 au 02/10/2024 ; Lieu :
- Du 04/10/2024 au 04/10/2024 ; Lieu :

Public visé :

Tout public dont Enseignement agricole
(communauté éducative et professeurs dans relations prof/élève)

Contexte :

À l'issue de la formation, les participants doivent connaître les bases de la communication non violente, être capable d'émettre des remarques et/ou répondre aux agressions de manière assertive avec la communication non violente, de savoir dire non lorsque cela est nécessaire

Contenu :

JOUR 1 : IDENTIFIER LES BASES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

- Comprendre les objectifs recherchés en communication non violente pourquoi utiliser le langage « girafe » plutôt que le langage « chacal »
- Comprendre le lien entre CNV et assertivité, définir ce que l'on appelle « assertivité »
- Faire son auto-diagnostic individuel d'assertivité, faire face aux comportements de passivité, d'agressivité ou de manipulation
- Savoir différencier les formulations assertives de celles qui ne le sont pas, s'entraîner à être assertif

JOUR 2 : S'AFFIRMER AVEC ASSERTIVITÉ EN UTILISANT LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION NON VIOLENTE

- Connaître la méthode de Marshall Rosenberg : O S B D
- Savoir se libérer de tout jugement, utiliser l'écoute comme préalable à la communication non violente
- Savoir faire une observation factuelle, identifier et gérer les émotions qui en découlent

Nombre de places disponibles : 12

Période d'inscription : du 22/04/2024 au 30/06/2024

Contact : ECHEVARRIA Hélène - 0561106203 - helene.echevarria@agriculture.gouv.fr