



Chambre de Médiation et d'Arbitrage de la Martinique

CMAM

Association loi 1901 n°W9M1006182

SIRET n° 804 368 520 00016

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 97 97 02050 97

Préfecture Martinique

COMMUNICATION CONSTRUCTIVE ET BIENVEILLANTE

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis réellement, ce que tu veux entendre, ce que tu entends, ce que tu crois comprendre, ce que tu veux comprendre, et ce que tu comprends réellement, il y a neuf possibilités de ne pas s'entendre ! »

La plupart des conflits viennent d'une communication déficiente et le conflit détériore la communication. Il est de plus en plus reconnu que la communication est un élément essentiel de la gestion des relations sociales au quotidien. Dans l'entreprise, à l'école, dans la famille, la simple transmission d'un message, voire d'un ordre, sans prendre en considération la personne à qui est adressé ce message, mène rapidement à des situations de stress qui peuvent aller jusqu'au harcèlement. Comment communiquer de façon constructive et bienveillante, tout en affirmant son point de vue, ses valeurs, ses besoins ?

Public visé :

Médiateurs, professionnels de la relation et toutes personnes susceptibles de gérer des situations conflictuelles en milieu professionnel ou personnel.

Durée et lieu : 3 jours, 21 heures, (lieu confirmé ultérieurement).

Objectifs :

- Mieux comprendre ce qui se joue dans les relations interpersonnelles
- Acquérir une posture et des méthodes pour une communication constructive et bienveillante
- Mettre en application dans son milieu professionnel ou personnel

Intervenantes :

- Nadia SERALINE – DIB, médiatrice généraliste professionnelle, coach certifiée
- Audrey RIOUAL – CHALONO, médiatrice généraliste professionnelle, art thérapeute

Contenu :

- Fondements de la communication constructive et bienveillante
- Obstacles à la communication
- Les besoins fondamentaux
- Ecoute active et empathique

Formation « Communication constructive et bienveillante »
CMAM - 88, rue Victor Sévère – 97200 Fort de France

- Equilibre écoute de soi/écoute de l'autre
- Expression des émotions et des besoins : le message « je »
- Les différents points de vue et représentations
- Le « non » positif
- Gestion coopérative du conflit

Modalités pédagogiques :

Démarche interactive, apports théoriques et méthodologiques, exercices pratiques, mises en situation, réflexions de groupe.

Tarifs : Les tarifs comprennent les coûts pédagogiques, les déjeuners et les collations.

590 € Hors Taxe (particulier) / 740 € Hors Taxe (entreprise ou organisme collecteur)

Contact

Pour renseignement et demande d'inscription, merci de nous adresser un mail à :

contact@cmam972.com