Implanter à long terme la joie et l’efficacité dans les relations de travail

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26202435F — Mise à jour : 19 mars 2026

Organisme responsable : **AVANT-PREMIERES**

Présentation de la formation

Objectifs

Développer dans la durée des compétences relationnelles permettant la collaboration et l’efficacité au sein du département 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 ?
- Se mettre au diapason de son interlocuteur : l’écoute empathique
- Identifier son intention pour échanger plus efficacement
- Utiliser l’écoute active pour favoriser une communication constructive
- Utiliser le modèle OSBD dans le cadre de la communication non violente pour communiquer avec assertivité et bienveillance
- Préparer un entretien, c’est d’abord se préparer soi-même : l’auto-empathie
- Comment aborder un entretien avec aisance
- Recevoir un message difficile

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
2244116S	Présentiel	Saint-Brieuc	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26202435F