



Acteur et responsable de sa parole

Le pari de la confiance



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES
COMPORTEMENTALES

Passionnée de l'être l'humain, je développe
une pratique centrée sur la globalité de la
personne. Elle permet d'allier bien-être des
personnes et performance du collectif

PEDAGOGIE

La pédagogie mise en œuvre alterne
théorie et pratique avec jeux de rôle
pour une intégration optimale. Pratique
de Communication Non Violente et
d'analyse transactionnelle.

DUREE : 1 à 2 journées – séminaire

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation Passion
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



Le + : *une vraie prise de conscience de la
responsabilité de sa parole sur le bien vivre ses
relations interpersonnelles*

*«Ceux qui maîtrisent la parole juste ne font offense à
personne. Pourtant, ils disent la vérité. Leurs mots sont clairs
mais jamais violents... Ils ne se laissent jamais humilier et ils
n'humilient jamais personne» Bouddha*

Dans le sens du programme «Libérer le travail et l'esprit
d'entreprise» d'Emmanuel Macron, plusieurs entreprises
expérimentent le processus d'organisme dit «libéré».
Un des critères d'une entreprise «libérée» est de développer une
compétence relationnelle entre ses membres en alliant le bien-
être des personnes et la performance du collectif. Un des leviers
de changement est alors la mise en place d'une communication
harmonieuse basé sur la Communication Non Violente et la
bienveillante.

OBJECTIFS

- ✦ S'initier à la Communication Non Violente
- ✦ Pratiquer une attitude basée sur la confiance: écoute active,
posture positive, expression claire, compréhension mutuelle,
respect.
- ✦ Développer une intelligence collective

PROGRAMME

COMMENT JE COMMUNIQUE

Identification de ce qui vient interagir à ma communication.
Diagnostic de son profil de communication personnel

Tests d'Analyse transactionnelle et d'écoute

LES LEVIERS D'UNE PAROLE IMPECCABLE

- ✦ Formuler des demandes claires et assertives.
- ✦ Rester factuel :reformulation,, questionnement, mode adulte.
- ✦ S'exprimer sans s'imposer et accuser.
- ✦ Prendre du recul face aux émotions de l'autre (colère, peur)
- ✦ Rassurer et accompagner la réflexion

Jeux de rôle et mise en pratique

S'OUVRIR A UN NOUVEL ETAT D'ESPRIT

- ✦ Faire preuve de bienveillance et de confiance
- ✦ accueillir l'autre sans jugement et respecter la différence
- ✦ Etre ouvert à la recherche de solution et «faire de son
mieux».

Mise en place d'un plan d'amélioration personnel