Communication constructive et assertivité au sein d'une équipe

Que ce soit lors d'une séance de travail, entre collègues, dans le cadre de directives pour effectuer des tâches, la communication joue un rôle fondamental et peut faire en sorte que l'interaction se passe bien ou au contraire causer des frustrations, voire des conflits.

La *communication constructive* tient ses fondements de la Communication Non-violente (modèle M. Rosenberg). Son but est d'éveiller une compréhension empathique de la part des personnes en présence, de sorte que les besoins de chacun soient ou satisfaits, ou du moins entendus et « quittancés » avec respect.

L'*assertivité* est la capacité de s'exprimer et de défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres.

Contenu

Nous clarifierons les bases de la communication constructive.

Nous apprendrons à clarifier un message confus.

Nous apprendrons à exprimer une critique constructive et à faire une demande réaliste.

Nous exercerons notre auto-empathie pour pouvoir ensuite faire preuve d'assertivité

Si possible, une fois l'écoute en duos bien rodée, nous nous essaierons à garder la même finesse en situation de groupe.

Durée

Deux jours

Méthodologie

Fortement participative, à cheval entre le développement personnel et la formation à des savoir-faire.

Exercices et partages par paires, en petits groupes et en plénière. Travail sur des situations apportées par les participant-e-s.

Philippe Beck
Dominique Del Custode
Chantal Furrer Rey
Fernand Veuthey