



# FICHE TECHNIQUE

## Apprendre à communiquer en conscience.

### Pour qui

Toute personne qui accompagne des clients (coach, thérapeute, consultant...) ou qui souhaite améliorer sa communication avec les autres.

### Objectifs

Reconnaître les facteurs qui entravent et ceux qui facilitent la communication  
Comprendre le pouvoir de l'intention dans mes relations  
Découvrir les 4 étapes du processus inspiré de la Communication Non Violente (observation, sentiment, besoin, demande)  
Clarifier de qui se passe en soi par l'auto-empathie  
Exprimer ce qui se passe en soi par l'expression authentique  
Accompagner en utilisant l'outil de la communication en conscience  
Expérimenter le processus

### Durée

Atelier d'environ 14 Heures  
Soit 7 modules d'environ 2 heures  
Travail intersession (estimation : 1 heure / module)

### Programme

- 1 / Identifier mon intention pour l'ajuster à mon interlocuteur
  - Repérer les différentes intentions qui brouillent l'écoute
  - Repérer mon intention et son effet sur mon interlocuteur
- 2 / Utiliser l'écoute empathique pour accompagner
  - Définir l'écoute et ses freins
  - Pratiquer l'écoute en silence avec attention
  - Savoir reformuler en miroir
- 3 / Utiliser le modèle observation sentiment besoin demande (OSBD) pour des demandes et des feedbacks constructifs
  - Décrire le modèle OSBD
  - Décrire une observation
  - Distinguer observation et jugement
  - Définir un sentiment
  - Repérer et nommer les sentiments
  - Connaître le message associé aux sentiments
  - Définir un besoin
  - Repérer si un besoin est nourri ou non
  - Définir une demande
  - Distinguer demande et exigence

- Exprimer une demande claire avec la méthode OSBD
- Intégrer le processus dans ma pratique de l'accompagnement

### Moyens

Apports de connaissance  
Remise d'un cahier d'exercices permettant des pratiques inter-sessions  
Exercices pratiques et échanges entre participants  
Supervision lors des exercices pratiques

### Evaluation

Non Concerné

### Pré-requis

Non concerné

### Public

Cet atelier s'adresse à toute personne désirant améliorer sa communication avec les autres tant au niveau personnel que professionnel et souhaitant compléter sa boîte à outils comme accompagnant.

### Modalités

Formation collective en distanciel synchrone en visioconférence.  
Plateformes utilisées : Discord  
Un lien de connexion vous sera envoyé par mail.  
Groupe constitué de 8 personnes maximum.

