

# **OSER COMMUNIQUER**

## **POUR UNE MEILLEURE VIGILANCE**





## LA VIGILANCE PARTAGÉE ?

La vigilance partagée, c'est lorsque, dans un esprit de bienveillance, chacun veille sur sa propre sécurité et sur celle des autres, en ayant un comportement prudent et interrogatif.

Même si chacun s'accorde sur l'importance de cette vigilance collective, il n'est pas toujours facile de savoir interpeller son collègue ou d'accepter une remarque. En effet, la communication peut rencontrer de très nombreux perturbateurs. Car, si nous avons appris à parler, nous n'avons pas toujours appris à communiquer.

Il est important de comprendre quels perturbateurs peuvent venir brouiller la communication et pourquoi celle-ci peut devenir complexe. Il est surtout essentiel de découvrir les fondements d'une communication efficace et respectueuse, qui permettra à chacun de s'inscrire positivement dans une démarche d'amélioration continue.

Pour qu'une vigilance partagée puisse être efficace, cela implique que la communication soit bienveillante dans ses intentions et dans la façon dont elle est formulée.

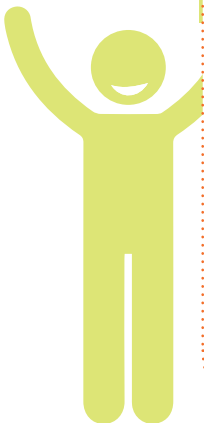
### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

*À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :*

- Identifier les perturbateurs de la communication et les raisons qui peuvent freiner une vigilance partagée;
- Comprendre le fonctionnement du cerveau quand il est sous stress;
- Savoir prendre en compte l'influence des émotions;
- Prendre conscience des pensées-pièges qui nous contrôlent ;
- Connaître les fondements d'une communication efficace et respectueuse ;
- Acquérir des outils de communication efficaces ;
- Appliquer ces fondamentaux à la vigilance partagée et à la communication.

**PUBLIC**

**Tous  
professionnels**



## LE CONTENU



À la suite de cette formation, le participant sera en capacité de maîtriser des notions de base sur le fonctionnement de la communication dans un contexte de groupe et connaîtra les fondements d'une communication efficace et respectueuse. Il disposera d'outils concrets pour oser interpeller et accepter les remarques dans un sens positif.

Des contenus théoriques variés seront abordés au cours de la formation :

### *Connaissances de base sur le cerveau :*

- traitement de l'information par le cerveau
- conséquences du stress sur le fonctionnement du cerveau
- l'influence des émotions

### *Les perturbateurs de la communication :*

- l'influence des représentations
- les pensées-pièges
- la peur de l'échec

### *Les fondements de la communication bienveillante :*

- Prendre en compte les émotions
- Différencier la personne de son comportement
- Formuler une remarque constructive
- Favoriser l'auto-évaluation



## PROGRAMME

### MATIN

#### *OSER interpeller*

- Pourquoi est-ce si difficile ?
- La notion de stress et le fonctionnement du cerveau
- Les perturbateurs de la communication

#### *ACCEPTER d'être interpellé*

- La notion d'échecs et d'erreurs
- Les pensées-pièges

### APRÈS-MIDI

#### *SAVOIR interpeller*

- Les fondements d'une communication efficace et respectueuse
- Les messages d'accueil des émotions
- La formulation de critiques et de compliments descriptifs
- Les questions favorables à une auto-évaluation



## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Chaque participant recevra un livret pédagogique résumant les principales notions abordées en formation. La formation alterne des exposés théoriques, des jeux de rôle, d'échanges à partir de cas concrets. Des outils basés sur les pédagogies ludiques ponctuent avec efficacité la journée.

*Pour chaque thème, les participants vont pouvoir :*

- Prendre conscience du fonctionnement du cerveau et de la communication ;
- Accéder de façon ludique à de nombreuses informations sur le fonctionnement du cerveau et sur les bases de la communication bienveillante.
- Découvrir des outils qui favorisent la communication.
- S'entraîner à les utiliser grâce à des exercices de groupe et des mises en situation pratique.

### PRÉREQUIS

*Aucun prérequis particulier n'est nécessaire à cette formation.*

## SUIVI ET MODALITES D'EVALUATION

Entre chaque temps fort de la journée, différentes activités créatives permettent aux participants de s'appropriier les notions qui viennent d'être abordées et aux formateurs de vérifier la bonne compréhension (exemples d'activités : mise en situation, travail en sous- groupe sur des notions spécifiques, etc)

À l'issue de la formation, deux évaluations sont établies par les participants, une « à chaud » et une « à froid ».

## INFORMATIONS PRATIQUES

*Lieu :* à définir

*Dates proposées :* à définir

*Nombre de participants :* 16 personnes maximum dans ce groupe

*Tarif pour la journée de formation :* nous consulter pour un devis personnalisé

