Atelier 2
MISSION COMMUNICATION ZEN

Durée : 3h30 | 6 participants en présentiel

Objectif : adopter des réflexes pour des échanges fluides et sereins.

Public : tout salarié souhaitant améliorer ses relations et sa communication interpersonnelle.

Méthodes : jeux de rôle, mises en situation, réflexion collective et individuelle.

Outils : CNV, analyse transactionnelle, l'écoute , Ludo pédagogie

Contenu de l'atelier :

- Décoder les bases d'une communication bienveillante (écoute active, clarté, bienveillance)
- Pratiquer la communication non violente (CNV) à travers des jeux et des mises en situation
- Expérimenter des outils pour gérer les tensions et éviter les malentendus
- Créer un kit de survie communicationnel pour le quotidien

Résultats attendus :

- Des échanges plus fluides et sereins
- Une meilleure gestion des tensions professionnelles
- Un gain de confiance dans la communication interpersonnelle

Matériel fourni : supports de formation, fiches outils, cartes interactives

Contactez-moi pour organiser votre session
et prendre soin de votre bien-être au travail !

06 17 27 57 46 | christelle.berlendis@outlook.fr | cbg-bilan-competences.fr