

Communiquer pour mieux coopérer : de la compétence émotionnelle de la compétence relationnelle

Basée sur l'approche de la communication consciente et non violente et la pleine conscience

"La stratégie de la bienveillance est la force qui enflamme les esprits et soude les équipes. "

Structure : deux jours pour les milieux de travail

Cette démarche vise à augmenter le potentiel de votre entreprise. Pour les organisations préoccupées par l'importance des stratégies axées sur la clarté, la coopération, la bienveillance et l'éthique au travail. À la fin de ses deux journées, vous aurez porté une réflexion sur soi et développé sous l'angle des communications : la capacité à vous dire et à recevoir l'autre même si ce dernier s'exprime avec hostilité, à identifier vos besoins et les stratégies à mettre en place pour y répondre, à développer votre capacité à créer un contexte de coopération, à sortir du monde des perceptions pour entrer dans le monde des relations et des intentions.

Le chemin

1. Comprendre, sous l'angle des neurosciences, nos réactions en situation de stress, soit l'attaque, la fuite et la léthargie. Comment reprendre son mouvement en conscience selon le contexte ;
2. Apprendre des moyens concrets pour se mettre en clarté et pour sortir de ses pièges en communication ;
3. Expérimenter la communication consciente pour apprendre à se dire et à entendre l'autre afin de sortir des « mal-entendus » et entrer dans les intentions claires ;
4. Comprendre et en sortir du phénomène des pensées qui jugent, interprètent et des perceptions pour entrer dans le monde des faits ;
5. Identifier l'élément déclencheur (le fait) de bien-être ou de mal-être sans tomber dans le jugement, qui a tort qui a raison ou dans l'interprétation.
6. Comprendre le rôle des émotions. Nommer les sentiments/émotions que cette situation éveille ;
7. Identifier vos besoins en lien avec vos sentiments/émotions que la situation a générés ;
8. Demander clairement ce qui pourrait contribuer à la satisfaction des besoins ;
9. Développer la posture assertive. Attitude dans laquelle on est capable de s'affirmer tout en respectant autrui. Il s'agit de se respecter soi-même en s'exprimant directement, sans détour, mais avec considération. Cela conduit à diminuer le stress personnel, à ne pas en induire chez autrui et à augmenter l'efficacité dans la plupart des situations d'entretien. Trop souvent négligé dans les organisations.

Le bonhomme OSBD

