

# Pratiquer le discernement pour faire de nos différences un atout

## Jour 1 : 9h.12h30 - 14h.17h30

### Identifier sa manière de communiquer

- Clarifier et exposer ses attentes
- Accueillir et gérer les tensions et les conflits :
  - savoir différencier émotion ressenti besoin
  - Repérer des situations stressantes
  - Développer sa capacité à la tolérance et à l'empathie
- Apprendre à observer sans évaluer :
  - Qu'est ce qu'une observation objective des faits ?
  - Comprendre ce qu'est l'interprétation et ses conséquences dans la relation à l'autre
  - Exprimer son ressenti sans jugement, à partir de la situation vécue.



## Jour 2 : 9h ;12h30 - 14h.17h30

### Prendre sa responsabilité dans la relation

- Comprendre l'importance de la clarification des points de vue :
  - Etre capable de clarifier POUR SOI ce qui est important.
  - Apprendre à l'exprimer sans jugement, de manière objective.
  - Etre capable de reformuler ce qui est important POUR L'AUTRE
- Formuler des demandes claires pour optimiser sa communication
- Développer sa capacité à l'empathique dans toutes ses relations professionnelles:
- Rechercher le feed-back afin de vérifier que nos demandes sont bien entendues ;



## Jour 3 : 9h.12h30 - 14h.17h30

### Gérer positivement le conflit

- Apprendre à réagir à un message négatif
- Répondre de façon adaptée :
  - Prendre en compte la réalité de l'autre
  - Technique de recentrage pour accéder à ses ressources et accroître sa capacité à agir
- S'affirmer et négocier dans le respect des intérêts de chacun (savoir dire non) ;



## Jour 4 : 9h.12h30 - 14h.17h30

### Savoir discerner dans l'entreprise

- Pratiquer le discernement dans ses choix professionnels :
  - Clarifier la finalité de son intention
  - Acquérir davantage de liberté d'action dans le processus de décision
  - Mettre en cohérence ses choix et ses engagements.
- Mise en pratique des outils acquis lors des journées 1, 2 et 3 sur des situations apportées par les participants ;

## Programme :

4 jours espacés de 15 jours pour faciliter l'expérimentation des outils transmis  
8 à 12 personnes

## Méthode :

- Apports théoriques et exercices pratiques ;
- Participation proactive des stagiaires ;
- Mises en situation destinées à illustrer les apports théoriques dans les situations professionnelles vécues au quotidien.

## Objectifs

- Comprendre l'importance du discernement dans la coopération
- Acquérir de nouveaux outils de communication pour développer ses ressources et celles de ses collaborateurs
- Oser traiter les conflits pour exercer une influence constructive dans la relation

## Public

Toute personne ayant un rôle décisionnel dans une entreprise, une institution ou une association.

## Intervenante

Rose-Marie De FALCO

Médiatrice formée à l'école de médiation de la communication non violente  
J'aime favoriser le lien pour permettre la rencontre à soi même et aux autres pour que les compétences s'expriment et les solutions surgissent