

# MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX COOPÉRER

*Une formation qui suscite des prises de conscience et des partages authentiques et bienveillants pour ancrer de nouveaux modes de communication au service d'une meilleure coopération.*

## OBJECTIFS

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de :

- Comprendre les fondements de l'empathie envers soi et envers les autres ;
- Pratiquer une écoute bienveillante et une expression authentique au service de la coopération ;
- Se connecter aux besoins pour trouver des solutions mutuellement satisfaisantes.

## PROGRAMME

### MODULE 1

- Fondement de l'empathie et intelligence émotionnelle
- Accueillir et nommer les émotions
- Se connecter aux besoins

### MODULE 2

- Choix entre réaction émotionnelle et réponse consciente
- Préparer un dialogue authentique et bienveillant
- Cultiver une attitude de gratitude

## MODALITÉS

Nombre de jours : 2

Nombre d'heures : 14

Parcours en présentiel / À distance / en Blended learning selon les besoins.

Liste des sessions : sur demande

## PROFIL DES PARTICIPANTS

Cette formation s'adresse à des dirigeants, leaders et managers de toutes fonctions, pour qui la communication est un facteur clé de performance.

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

## PROFIL DE LA FORMATRICE

Formatrice expérimentée dans l'accompagnement et le travail de transformation des émotions (plus de 100 jours de formation en Communication NonViolente dont près de 30 jours avec Marshall Rosenberg).



# MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX COOPÉRER

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

L'approche pédagogique s'appuie sur une combinaison d'apports théoriques, de travail de réflexion individuelle et en sous-groupe, et d'exercices expérientiels à partir de situations.

Chaque participant reçoit un manuel contenant les supports et des questions pour faciliter l'intégration des apprentissages, ainsi que des ressources bibliographiques et des liens vidéo pour aller plus loin.

Toutes les formations peuvent être délivrées en Français et en Anglais, en présentiel, à distance (synchrone) ou en mixte (Blended Learning) et peuvent être complétées par des parcours de coaching ou de codéveloppement pour une meilleure intégration des acquis.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

À l'issue des sessions de formation, les participants évaluent la formation au regard de leurs besoins. Ils réalisent une auto-évaluation de leurs acquis au regard des objectifs et de leur capacité à intégrer des concepts proposés à leur contexte.

Un certificat de réalisation est remis à chaque stagiaire en fin de formation.

## FORMATION INTER-ENTREPRISE

Prochaines dates de sessions en interentreprise, [nous consulter](mailto:nous.consulter@carae-coaching.com) ou visiter le site : <https://carae-coaching.com/formation/>

TARIF :

Indépendants : 400 €HT/j

Entrep. + 5 employés : 600 €HT/j

## FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Pour des sessions de formation intra-entreprise, [nous consulter](mailto:nous.consulter@carae-coaching.com) pour la conception de programmes adaptés à vos besoins deux mois avant la date de formation souhaitée.

TARIF :

[Nous consulter](mailto:nous.consulter@carae-coaching.com) pour l'élaboration d'un devis.

## ACCESSIBILITÉ

Pour toute personne ayant des besoins spécifiques, merci de contacter Sylvie-Nuria Noguier - [sylvienuria@carae-coaching.com](mailto:sylvienuria@carae-coaching.com) - afin d'étudier spécifiquement des possibilités de vous accueillir.



# FORMATRICE

## Sylvie-Nuria NOGUER

Coaching | Formation | Facilitation  
Supervision | Codéveloppement

sylvienuria@carae-coaching.com

Tel : +33 (0)7 83 73 19 37

www.carae-coaching.com



Ingénieure Arts et Métiers avec une spécialisation en psychosociologie, Sylvie-Nuria est passionnée par l'humain. Depuis plus de dix ans, elle accompagne les leaders et leurs équipes dans leur transformation au service de leur raison d'être.

Après vingt ans d'expérience en gestion de projets et en conseil en développement durable auprès d'entreprises internationales de différents secteurs, elle a vécu plusieurs années au Canada où elle a développé une expertise dans l'accompagnement des personnes et des équipes et où elle a enseigné aux programmes MBA de McGill et de HEC Montréal en responsabilité sociale des entreprises et en stratégie de développement durable.

Son livre publié aux éditions Eyrolles (2018), [Donnez du sens à vos décisions : 7 clés pour discerner et faire les bons choix](#), présente un processus intégral pour décider avec courage et sérénité dans la complexité, en conjuguant raison, émotion, intuition et sensation.

Elle pratique le yoga et la méditation depuis 25 ans et a pratiqué l'Aïkido jusqu'au 1er dan. L'art (chant, écriture, dessin) et la nature sont ses espaces de ressourcement..

### FORMATION

- Ingénieure Arts et Métiers (ENSAM) – spécialisation en psychosociologie
- DESS en administration des entreprises (IAE)
- DESS en ingénierie et gestion de l'environnement (Mines ParisTech)
- DU de médiateur (IFOMENE)
- Certificat en coaching professionnel (Concordia University)
- Superviseur de coach (CSA)

### FORMATION CONTINUE

- Constellations familiales (CM, 2024)
- Pratiques narratives (Convergences, 2022)
- Codéveloppement professionnel (JLP, 2020-2024)
- Analyse systémique (Elantiel, 2021)
- Hypnose ericksonienne (Repère, 2018)
- Agile Profile (AgilOA, 2014)
- Enneagramme (IPD, 2014)
- Forum Ouvert (Diane Gibeault, 2012)
- Facilitation en leadership collaboratif (Grivert, 2011)
- Appreciative Inquiry (JB, 2011)
- CNV (2000-2013, M. Rosenberg, Spiralis)
- IFS (Nanna Michael, 2007-2008)
- Psychologie et symbolique (Savoir Psy, 2000)

