



*Nos relations avec les autres et avec nous-même riment parfois avec interprétations, jugements et conflits. Ce premier module visera à identifier les étapes de la communication relationnelle et les obstacles à l'écoute pour développer ensemble les bases d'une communication source de plus de paix, de clarté et de compréhension mutuelle.*

*Par des exercices pratiques et des situations réelles nous découvrirons ensemble les notions d'empathie et d'auto-empathie ouvrant ainsi avec chacun les modalités d'une communication plus harmonieuse.*

## **PUBLIC VISÉ**

Toute personne souhaitant mieux communiquer avec elle-même et autrui.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront faire la différence entre observation, jugement et interprétation. Ils sauront exprimer leur ressenti en lien avec un besoin satisfait ou non et pourront exprimer une demande claire précise, et négociable.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Découvrir les bases de la communication relationnelle
- Clarifier ce qui se passe en soi : les émotions et les besoins
- S'exprimer clairement, en augmentant ses chances d'être entendu
- Repérer les mécanismes qui freinent ou facilitent sa communication
- Expérimenter une nouvelle manière de communiquer
- S'exercer au processus avec des exemples concrets.

## **CONTENU**

- Les enjeux de la communication
- La fonction positive de nos émotions et besoins
- La clarification de ce qui se passe en nous
- Les quatre manières d'accueillir un message
- L'expression claire d'un message pour augmenter les chances d'être entendu
- L'empathie et l'auto-empathie : premières notions
- Exercices pratiques d'écoute et d'expression.

## **PROGRAMME**

### **1<sup>er</sup> jour :**

- Découverte du processus de communication relationnelle avec ses quatre étapes
- Différenciation entre observation et interprétation
- Les émotions et le lien avec les besoins.

### **2<sup>e</sup> jour :**

- Suite des émotions et des besoins
- La demande : son contenu
- Jeux de rôles pour expérimenter le processus



## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Des exercices pratiques de situation de rencontre en groupe
- Des analyses de situations
- Des jeux de rôles
- Un travail de réflexion
- Des apports d'éléments théoriques à partir des situations concrètes.

## EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

## DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.  
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

## ÉVALUATION

Un questionnaire d'appréciation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun.

Cet outil permettra de bénéficier d'un retour d'appréciation des stagiaires sur les contenus, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé.

## INTERVENANT

Yolaine de Brichambaut, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

## LIEU

A Balma, l'adresse exacte vous sera communiquée lors de l'inscription.

### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :  
Pour les particuliers : 110 € pour les deux jours de formation.  
L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.  
Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2020.  
Tarifs professionnels, nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.