



*Dans une atmosphère d'écoute bienveillante, ce module va nous permettre d'approfondir et d'entrer dans la danse du dialogue. Tout en étant attentif au rythme de l'échange, nous identifierons les points d'achoppement et les difficultés éventuellement soulevées, afin de développer la relation avec l'autre tout en restant en lien avec soi. Un chemin vers une plus grande connaissance de soi au service de la relation.*

## **PUBLIC VISÉ**

Toute personne souhaitant mieux communiquer avec soi-même et autrui et ayant participé aux modules 1 et 2 de communication relationnelle.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront comment conserver et tenir le dialogue dans des situations stimulantes voir difficiles.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Être capable d'utiliser avec plus de fluidité l'auto-empathie et l'empathie pour s'écouter soi et écouter l'autre
- Accueillir et comprendre comment une communication peut être vécue avec appréhension et difficulté
- Savoir conserver ou restaurer le contact
- Approfondir comment transformer des situations conflictuelles en dialogues constructifs
- Mieux identifier les stimulus rencontrés lors de situations difficiles : la colère, les jugements, les silences...
- Accueillir et recevoir un « non » tout en gardant le dialogue.

## **CONTENU**

- Accueillir ce qui se passe en l'autre et en soi, en situation de dialogue
- Comment faire place à l'expression de chacun, afin de favoriser la relation et l'échange
- Identifier les fonctionnements humains mis en jeu dans les situations conflictuelles
- Expérimenter les situations de dialogues avec une attention particulière sur le rythme et l'alternance entre expression et écoute
- Approfondir le recours à l'empathie et l'auto-empathie
- Apprendre de nos points blocages et de nos erreurs
- Prendre soin de soi en situation de relation.

## **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

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

Renaud Darnet, formateur au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

## LIEU

Dans la région toulousaine, 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.