



*Dans une atmosphère d'écoute bienveillante, ce module va nous amener à entrer dans le dialogue, c'est-à-dire développer des capacités à être en relation avec l'autre tout en restant en lien avec soi. Trouver des modalités pour transformer des situations de conflit en un échange plus nourrissant et constructif, ouvrant ainsi des opportunités de mieux se connaître soi et mieux connaître l'autre.*

## **PUBLIC VISÉ**

Toute personne souhaitant mieux communiquer avec elle-même et autrui et ayant participé au module 1 de communication relationnelle/constructive.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront aborder le dialogue en communication relationnelle.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Connaître les différentes manières d'écouter
- Être capable d'utiliser l'empathie pour s'écouter soi et écouter l'autre
- Savoir garder le contact ou (re-)créer un contact
- Savoir comment transformer des situations conflictuelles en dialogues constructifs
- Savoir se ressourcer et apprendre des réussites
- Identifier les difficultés rencontrées lors de situations difficiles : la colère, les silences
- S'exercer à créer ou restaurer le dialogue en utilisant le processus de la communication relationnelle
- S'exercer à dire et écouter dans le respect de soi et de l'autre.

## **CONTENU**

- Les différentes manières d'écouter et leurs rôles
- L'écoute empathique : accueillir ce qui se passe en l'autre
- Le dialogue: comment faciliter l'expression de chacun, afin de favoriser la coopération et le dialogue
- Exercices de dialogues
- Approfondir l'empathie et l'auto-empathie
- Accueillir un non et recevoir un non, sans couper le dialogue
- Apprendre de nos blocages et de nos erreurs
- Se ressourcer à partir des expériences satisfaisantes.

## **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

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/14h 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 31/12/2022.

Tarifs professionnels, nous contacter.

- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.