



Nos relations avec les autres et en particulier nos proches sont parfois empreintes de tensions (jugements, reproches, interprétations, exigences...) qui entravent notre élan naturel à contribuer au bien-être les uns des autres. Nous avons beau avoir de belles intentions, l'interaction suscite des difficultés relationnelles que nous aimerions éviter.

Le module 2 vise à identifier nos habitudes d'écoute et développer ensemble les bases d'une écoute empathique qui permet de se relier à l'autre en différentes situations pour une meilleure compréhension mutuelle.

Par des exercices pratiques et des situations réelles, nous découvrirons ensemble les notions d'écoute empathique et d'expression honnête (approfondissement de l'auto-empathie vue en module 1) afin d'expérimenter les modalités d'une communication plus harmonieuse au sein des groupes auxquels nous appartenons. Ce module sera également l'occasion de faire le point sur les expériences vécues depuis le module 1 et d'approfondir certains points nécessaires à la bonne intégration du processus de communication constructive.

PUBLIC VISÉ

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

PRÉ-REQUIS

Toute personne ayant participé au module 1 de communication constructive.

OBJECTIF GÉNÉRAL

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront précisément décider s'ils souhaitent s'exprimer ou écouter. Ils sauront aussi bien accueillir une personne qui se plaint, une personne qui est traversée par des émotions fortes ou une personne qui leur fait des reproches, les jugent, est en colère après eux... et les soutenir dans la clarification de ce qui se joue pour elles. Ils sauront également exprimer ce qui les traverse et faire des demandes en lien avec ce qui est important pour eux au service de la relation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Explorer les habitudes d'écoute et repérer leur impact pour choisir sa posture
- Développer la posture d'écoute empathique au service de la relation à l'autre
- Ecouter l'autre au-delà des mots pour clarifier ses enjeux et se relier à son humanité
- S'entraîner à voir et exprimer ce qui va bien : remerciement, célébration, gratitude
- Etablir un lien constructif avec l'autre en formulant une demande
- S'exercer au processus avec des exemples concrets de la vie réelle

CONTENU

- Les habitudes d'écoute et leur impact
- L'écoute et ses ingrédients, la notion de disponibilité
- Approfondissement des distinctions entre faits, sentiments, opinions, besoins/stratégies, demande/exigence
- Mise en situation à partir de situations relationnelles amenées par les stagiaires pour expérimenter la clarification au travers de l'écoute empathique et favoriser l'expression authentique du vivant
- Traduire les jugements de l'autre en message plus humains et audibles pour se relier
- S'exercer à la traduction en différentes situations de la plus simple (non concerné) à la plus complexe (concerné et impliqué)

PROGRAMME

Association loi 1901- SIRET 452 420 417 000 27 - APE 9499Z

Organisme enregistré sous le n° 73.31.04371.31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément.

2 allée du Limousin 31770 Colomiers - 05 61 78 66 80

crnv.midi-pyrenees@wanadoo.fr

www.non-violence-mp.org





1^{er} jour :

- Exercices d'écoute empathique guidée
- Les ingrédients de la posture de l'écouter et leur expérimentation pas à pas
- Accueillir quelqu'un qui se plaint

2^e jour :

- Pratiquer la gratitude, carburant naturel
- Auto-empathie minute pour se relier à son intention et être en capacité d'aller vers l'autre avec une curiosité ravie
- Accueillir quelqu'un qui vous agresse
- « Traduction minute » sur des phrases choc pour apprendre à répondre dans l'instant
- Jeux de rôles : expérimenter le processus de l'écoute empathique et de l'expression authentique avec le soutien d'un tiers bienveillant

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Des exercices pratiques axés sur le corps
- Des jeux de rôles et mises en situation
- Des feed-back et temps de réflexion
- Des apports théoriques à partir de situations relationnelles 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'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer l'évolution de chacun et l'appréciation des contenus, méthodes pédagogiques, outils proposés et le mode d'animation.

INTERVENANTE

Sandrine Leroux, formatrice 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 : 120 € 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 31/12/2023.
Tarifs professionnels, nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.