

# Introduction à la communication interpersonnelle

Cette formation vise à donner des clés de la communication bienveillante pour être en mesure d'entretenir des relations de qualité avec les collègues de travail ainsi que les bénévoles engagés au sein de l'association.

## Journée 1

1. Créer un cadre de sécurité propice au travail
2. Pratiquer l'écoute empathique
3. Introduction des bases de la communication bienveillante
  - § Distinguer l'observation objective de l'observation subjective : qu'est ce qui m'appartient ?
  - § Faire la différence entre sentiments et besoins
  - § Être en mesure de faire une demande
  - § Être en mesure d'accueillir une réponse
4. Identification des sujets source de tension dans le passé pour :
  - Prendre du recul sur la situation
  - Identifier les émotions vivantes
  - Analyser les réactions
5. Mise en pratique de la théorie : s'entraîner à identifier ses émotions dans l'action
6. Comment faire quand je n'arrive pas à surmonter ma tension ? Les sorties de secours

Perfectionnement sur 4 journées de 2h qui visent à assoir les apprentissages sur la base de situations amenés par les participants. Toutes les séances de 2 heures auront la même approche :

1. Retour d'expériences depuis la dernière séance

§ Identifier les difficultés d'application de la communication bienveillante des participants

§ Approfondir les situations vécues avec les mises en situation

2. Introduction de la différence entre réaction et réponse

3. Focus sur les émotions fortes : détresse, colère ... Comment les gérer ?

**Formateur-riche(s) :**

- Paula Schmidt de la Torre

## Objectifs visés

- Etre en mesure de pratiquer l'écoute empathique
- Comprendre les bases de la communication bienveillante
- Appliquer les principes de la communication bienveillante sur des cas réels vécus par les participants
- Identifier les sorties de secours lorsque le lien avec l'autre n'est pas possible
- Etre en mesure de prendre du recul sur des situations avec de la charge émotionnelle
- Comprendre la différence entre réagir et formuler une réponse
- Etre capable d'identifier les signaux qui nous font part de nos limites

## Méthodes d'évaluation

- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

## Déroulé pédagogique

### Journée 1

- Introduction à la communication bienveillante
- Pause déjeuner
- Mise en pratique de la théorie par des cas pratiques et le jeu de rôle

### Journée 2

- La communication bienveillante au quotidien

### **Journée 3**

- La communication bienveillante au quotidien - Focus réponse

### **Journée 4**

- La communication bienveillante au quotidien - Focus respecter ses limites

### **Journée 5**

- La communication bienveillante au quotidien - Focus amené par les participants

## **Informations complémentaires**

**Durée :** 15.25 heures de formation sur 5 jours

**Pré-requis :**

**Public concerné :** Toute personne travaillant en lien avec d'autres personnes et souhaitant améliorer ses compétences relationnelles et en communication.