

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·rice(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.