

Adopter une communication bienveillante et consciente pour une meilleure qualité de la relation

Module de découverte - 7h -

Introduction

Comment et pourquoi instaurer entre les êtres humains des relations fondées sur le dialogue et une coopération harmonieuse, dans le respect de soi et des autres ?

La communication bienveillante et consciente invite à se connecter, en qualité, à soi-même et à l'autre, et à (re)trouver la bienveillance et l'empathie que chacun(e) porte naturellement en soi, à partir de la vision fondamentale que tous les êtres humains ont les mêmes besoins universels.

Elle propose de découvrir des clés de compréhension de son fonctionnement en tant qu'être humain, à concentrer son attention sur ce qui est en jeu chez soi et chez l'autre et à réfléchir à son intention : continuer à jouer à « qui a tort, qui a raison ? » ou bien (r)établir le lien. C'est une façon de penser, de s'exprimer et d'exercer son pouvoir, qui facilite la relation. Elle permet alors de développer un climat de confiance, de coopération et de solidarité entre les personnes, quel que soit le rôle de chacun.

La communication bienveillante et consciente est utilisée pour améliorer les relations, résoudre les conflits, et accroître les performances dans tous les domaines de l'activité humaine, elle aide notamment à clarifier les enjeux, à faciliter la prise de décision et la mise en œuvre de projets

Public et pré-requis

Toute personne souhaitant développer des relations humaines de qualité dans sa vie professionnelle et personnelle. Ce module est une journée de découverte, sans pré-requis nécessaire.

Les objectifs généraux

Ce stage vise à sensibiliser les participant.e.s à ce mode de communication de manière à progressivement le mettre en pratique dans son environnement.

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de ...

1. prendre conscience de la relation à soi et aux autres
2. clarifier les intentions et les étapes de la communication

Les objectifs pédagogiques

Au cours de la formation les stagiaires apprendront à ...

- 1.** observer ce qui freine ou ce qui facilite la communication
clarifier ce qui est en jeu dans une situation de tension relationnelle
- 2.** distinguer faits et jugements/opinions
se familiariser avec le langage des émotions
découvrir les besoins en jeu dans différentes situations
distinguer la demande d'une exigence / d'un ordre.

Principes de fonctionnement

La confidentialité, le respect, l'écoute et la libre participation sont posés comme principes de base.

Modalités pédagogiques

La formation alterne des exercices pratiques et des apports théoriques. La pédagogie est basée sur l'ouverture, le ludique, l'expérimentation et l'évaluation permanente ; elle favorise l'interconnaissance et crée les conditions de la confiance entre les participant.e.s. Ils.elles seront invité.e.s à travailler à partir de situations vécues et à partager leurs expériences. La formation permet de vivre des dynamiques de groupe à géométrie variable : des temps individuels, en petits groupes et en plénière.

Le contenu de la formation peut être adapté pour mieux répondre aux besoins, sur proposition des formateurs ou des participant.e.s avec le consentement de tous et toutes.

En amont de la formation, les stagiaires s'engagent à remplir un questionnaire sur leurs attentes et la connaissance qu'ils.elles ont du sujet. Le questionnaire est fourni par l'organisme de formation. Il sera diffusé aux participant.e.s 3 à 4 semaines avant la formation.

A l'issue de la formation, les stagiaires recevront un support, en version électronique, avec les apports théoriques abordés en formation.

Évaluation de la formation

Une analyse des besoins sera effectuée en début de stage. Un bilan est proposé aux stagiaires en fin de stage. A l'issue de la formation, une attestation de fin de formation sera remise à chaque participant.e.

Informations pratiques

Une journée de 7 h (9h 12h30 - 14h 17h30).

Nombre de participant.e.s par journée : entre 6 et 12.

Prochaines sessions

Dates et lieux

19 avril à LILLE (59) 31 mai à METEREN (59) 28 juin à AMBRICOURT (62)

Tarif

Pour un particulier :

120 € TTC

Pour une entreprise, association, profession libérale,

240 € par jour net de charge en formation professionnelle

240 € HT par jour en prestation.

Ce montant ne comprend que le coût pédagogique, il ne comprend ni les frais de déplacement, ni les frais de restauration.

Si le tarif est un frein pour votre participation, merci de me contacter nous trouverons un accord prenant en compte nos besoins mutuels.

Les formateurs (en fonction du nombre de participant.e.s , ils interviendront seuls ou en binôme)

Béatrice BOUTIN



DOMAINES D'EXPERTISE

Coopération - Économie sociale et solidaire - Gouvernance partagée - Sociocratie - Intelligence collective - Alimentation durable - Dynamique de groupes - Communication interpersonnelle -

PARCOURS

« J'ai porté des projets en agriculture biologique au sein d'activités professionnelles et associatives. Puis, j'ai intégré l'association des cigales pour accompagner des porteurs de projets dans la mise en œuvre de leur initiative sociale, économique ou environnementale. Depuis 2016, j'accompagne les personnes et les organisations sur la voie du "vivre ensemble". Je propose aux structures de prendre part à leurs processus de transformation et de nourrir ces processus de coopération. Elle nécessite une qualité de dialogue c'est pourquoi j'ai développé mes compétences en relation humaine, notamment en communication bienveillante et consciente et en gestion des conflits».

Plus d'information sur le site : <https://b-boutin-co-operatrice-de-vos-projets.jimdosite.com/>

Patrice CHARTRAIN



DOMAINES D'EXPERTISE

Coaching professionnel - Formation en intelligence collective – Animation – Facilitation - Consultance - Dynamiques de groupe collaboratives, participatives et productives - Gouvernance partagée - Intelligences multiples (collective, relationnelle, émotionnelle) - Ennéagramme, outil de développement personnel et d'accompagnement - Spirale dynamique -

PARCOURS

« Pendant 24 ans, j'ai exercé des fonctions d'ingénieur où j'ai développé des capacités d'analyse, d'innovation, de gestion de projet, de créativité et d'agilité. Bref, un pur profil cerveau gauche où rationalité et esprit cartésien sont aux commandes.

En 2014, j'ai réalisé que mon intérêt croissant pour les intelligences émotionnelle, relationnelle, collective, le développement personnel, étaient une opportunité de réalisation à la fois professionnelle et personnelle où l'Humain serait au centre.

Je me suis alors formé au coaching professionnel qui m'a apporté une vision intégrale et l'envie de développer mes compétences, notamment en communication bienveillante et consciente . Mon propre travail de développement personnel me permet une meilleure connaissance de moi-même et des autres dans la tolérance et le non jugement. J'accompagne l'évolution des collectifs et des individuels en travaillant sur les 3 dimensions : coeur, tête, corps».

Plus d'information sur le site :: <https://www.coachevolis.com/>

Organisme de formation

GRANDS ENSEMBLE *Smart*

siret 488 458 969 00059

n° 31590903159

Bazaar St So, 292 rue Camille Guérin, 59000 LILLE

L'activité s'inscrit dans le **cadre de la formation professionnelle**, article L.900-2 du Code du Travail : exonération de la TVA article 246-4° du CGI. Organisme de formation N° 31590903159 -

Référencé dans le Datadock

Contacts

Béatrice BOUTIN Tél : 06 08 80 41 78

Patrice CHARTRAIN Tél 06 67 89 07 80

Mail : boutinbeatrice@wanadoo.fr

Mail : coachevolis@gmail.com