

*La Fédération Familles Rurales du Lot et le Centre de Ressources sur la non violence de
Midi Pyrénées co-organisent une formation de sensibilisation à :*

la communication relationnelle selon M. Rosenberg. Le 31 octobre et 1^{er} novembre 2015

PUBLIC VISÉ : Toute personne souhaitant mieux communiquer avec soi-même et autrui

OBJECTIF GÉNÉRAL

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront faire la différence entre observation, jugement et interprétation.

Ils sauront exprimer leur ressenti en lien avec un besoin satisfait ou non et pourront exprimer une demande claire précise, et négociable.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir les bases de la communication relationnelle selon Marshall Rosenberg
- Clarifier ce qui se passe en soi : les émotions et les besoins
- S'exprimer clairement, en augmentant ses chances d'être entendu
- Repérer les mécanismes qui freinent ou facilitent sa communication
- Expérimenter une nouvelle manière de communiquer
- S'exercer au processus avec des exemples concrets

CONTENU

- Les enjeux de la communication
- La fonction positive de nos émotions et besoins
- La clarification de ce qui se passe en nous
- Les quatre manières d'accueillir un message
- L'expression claire d'un message pour augmenter les chances d'être entendu
- L'empathie et l'auto-empathie : premières notions
- Exercices pratiques d'écoute et d'expression

PROGRAMME

1er jour :

- Découverte du processus de communication non-violente avec ses quatre étapes
- Différenciation entre observation et interprétation
- Les émotions et le lien avec les besoins

2ème jour :

- suite des émotions et des besoins
- la demande : son contenu
- jeux de rôles pour expérimenter le processus

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 DES GROUPES

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétences soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

DOCUMENT ET ÉVALUATION

Sont remis à la fin des deux jours de formation des feuillets qui constitueront un document de synthèse sur l'ensemble des éléments fournis pendant la formation dans le but d'avoir une trace sur ce qui a été abordé. Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à l'ensemble des stagiaires dans le but de mesurer la satisfaction de chacun. Cet outil d'évaluation permet de bénéficier d'un retour sur le contenu, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé, le style d'animation.

INTERVENANT : Renaud Darnet, formateur au Centre de ressources

LIEU : Auriac 46100 CORN

MODALITES PRATIQUES

Les tarifs sont calculés d'après un prix à la journée de 60 €.

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

Inscription auprès de la Fédération Familles rurales au 05 65 50 10 41 ou famillesrurales46@hotmail.fr avant le 25 octobre 2015.

FAMILLES RURALES 46

N° SIRET 410 168 348 00010 CODE APE 915E

Fédération Départementale des Associations Familles Rurales du Lot

Secrétariat Hameau d'Auriac siège social 51 rue Brives

46100 CORN 46000 CAHORS

05 65 50 10 41

famillesrurales46@hotmail.fr