

CATALOGUE

FORMATIONS

COMPETENCES
RELATIONNELLES

Contact :

D'un JE
à l'AUTRE

dunjealautre@gmail.com

Mme Carole Benchetrit, présidente
Masméjean 48220 Pont de Montvert

<https://dunjealautre.wixsite.com>

COMPETENCES RELATIONNELLES

Développer ses compétences relationnelles c'est grandir dans la conscience de soi, puis dans la conscience de l'autre pour ainsi poser une action juste.

Ces formations visent une relation apaisée à soi, aux autres, au monde; où chacun peut prendre sa place et développer ses capacités.

NOTRE PÉDAGOGIE, ACCOMPAGNEMENT

Notre pédagogie est empreinte des valeurs et principes de l'approche centrée sur la personne de Carl Rogers. Nous créons un cadre propice à l'acquisition de savoir-être et savoir-faire au service de la relation.

Cela passe par la posture du formateur (authenticité, congruence, à l'écoute, disponibilité)

la recherche des objectifs et attentes de participants

la création d'un climat de confiance et de sécurité au sein du groupe

la capacité du formateur à ajuster les exercices et contenus de formation aux stagiaires

PARTICULIER, PROFESSIONNEL, INTRA

Nos formations sont adaptées dans leurs objectifs, exemples et exercices selon qu'elles s'adressent à des particuliers ou des professionnels.

Un programme de formation **personnalisé** peut être élaboré.

La communication au service de la relation

Module *Transmettre un message délicat*

Module *Communication et émotions*

Module *Ecoute bienveillante*

L'autorité en conscience

Gestion des conflits

Association D'un je à l'autre

SIRET 824 663 595 000 18

Organisme de formation 76480034348

Masméjean 48220 Pont de Montvert Sud Mont Lozère

dunjealautre@gmail.com

LA COMMUNICATION AU SERVICE DE LA RELATION

Cette formation comprend plusieurs modules.

OBJECTIFS:

- Développer des compétences relationnelles bienveillantes
- Développer son assertivité

Objectifs opérationnels:

- Repérer le langage qui coupe la relation
- Clarifier ce qui se passe en soi
- Elaborer un message responsable
- Expérimenter des outils facilitant la compréhension mutuelle
- Améliorer la gestion des émotions

Public

- Particulier
- Professionnel
- Intra

Prérequis

- Aucun

Durée

7h30 par module

Module *TRANSMETTRE UN MESSAGE DÉLICAT*

OBJECTIFS:

- Découvrir les bases d'une communication responsable
- Apprendre à clarifier un message
- Comment formuler une demande «délicate» de manière respectueuse
- Comment formuler une demande pour qu'elle ait plus de chance d'être entendue

CONTENU:

- Présentation, cadre, attentes
- Phase interpersonnelle : la notion de besoins
- Obstacles à la communication
- Phase inter-personnelle:
 - Message-je
 - Elaboration de demandes relationnelles ou demandes d'actions
- Bilan

Association D'un je à l'autre

SIRET 824 663 595 000 18

Organisme de formation 76480034348

Masméjean 48220 Pont de Montvert Sud Mont Lozère

dunjealautre@gmail.com

LA COMMUNICATION AU SERVICE DE LA RELATION (suite)

Module *COMMUNICATION ET EMOTIONS*

OBJECTIFS:

- Acquérir des repères sur le fonctionnement des émotions pour pouvoir mieux appréhender une situation tendue
- Expérimenter des outils de gestion émotionnelle
- Prévenir l'agressivité et savoir s'en prémunir
- Améliorer son positionnement lorsque l'autre vit une émotion

CONTENU:

- Présentation, cadre, attentes
- Présentation des émotions (fonctionnement, expression, lien avec les besoins)
- Posture
- Gestion des émotions (les miennes, celles de l'autre)
- Bilan

Public

- Particulier
- Professionnel
- Intra

Prérequis

- Aucun

Durée

7h30 par module

Module *ECOUTE BIENVEILLANTE*

OBJECTIF :

Favoriser le dialogue, la compréhension de l'autre et la confiance réciproque

Objectifs opérationnels:

- Développer des outils visant une meilleure relation à l'autre
- Développer une qualité d'écoute accueillante et non jugeante
- Améliorer sa posture d'écouter

CONTENU:

- Présentation, cadre, attentes
- Les obstacles à l'écoute, Thomas Gordon
- Les différentes écoutes

L'AUTORITÉ EN CONSCIENCE

La manière d'exercer l'autorité a évolué à travers l'histoire en même temps que la relation parent/adulte-enfant s'est transformée.

Nous aborderons les différents types d'autorité pour cheminer vers davantage de conscience dans la manière d'exercer notre autorité.

Nous verrons comment poser un cadre respectueux pour soi et qui n'écrase pas l'autre: règle, sanction, négociation en lien avec la notion de besoins.

Et puis l'autorité ce n'est pas l'apanage que de la relation adulte-enfant, nous verrons comment elle s'exerce aussi dans les relations entre adultes.

Les objectifs, exercices et exemples de cette formation sont adaptés en fonction du public.

OBJECTIFS:

- Savoir repérer les différentes formes d'autorité pour pouvoir choisir en conscience
- Développer des compétence en autorité cadrante et autorité partagée
- Apprendre à poser un cadre en lien avec les besoins

CONTENU:

- Présentation, cadre, attentes
- Les différentes formes d'autorité
- Lien entre autorité et besoins
- Savoir poser un cadre, sanction, punition
- Bilan

Public

- Particulier
- Professionnel
- Intra

Prérequis

- Aucun

Durée

3 jours

Association D'un je à l'autre

SIRET 824 663 595 000 18

Organisme de formation 76480034348

Masméjean 48220 Pont de Montvert Sud Mont Lozère

dunjealautre@gmail.com

GESTION DES CONFLITS

Le conflit est un affrontement qui nous déstabilise.

Comment faire pour retrouver un équilibre et l'utiliser pour grandir?
Nous découvrirons un processus qui permet de mieux comprendre les différents conflits et les différents modes d'action permettant de les transformer.

Pour profiter pleinement de cette formation, il est recommandé d'avoir effectué les formations en **communication au service de la relation** et l'**autorité en conscience**. Un programme spécial peut être conçu en collaboration en fonction des objectifs de la structure.

OBJECTIFS:

- Acquérir des repères pour trouver le positionnement juste
- Développer des compétences dans l'accompagnement d'un conflit
- Développer son assertivité

CONTENU:

- Présentation, cadre, attentes
- Définition et repères
 - conflit, opposition,
 - à qui appartient le problème, Thomas Gordon
 - le risque d'ingérence
 - le triangle de karpmann
 - le risque de l'interprétation
- Transformation du conflit
 - un positionnement juste
 - le conflit ne m'appartient pas : accompagnement
 - le conflit m'appartient : écoute et assertivité
 - la recherche de solutions
- Bilan

Public

- Particulier
- Professionnel
- Intra

Prérequis

Avoir effectué des formations préalables en communication et autorité

Durée
3 jours

Association D'un je à l'autre

SIRET 824 663 595 000 18

Organisme de formation 76480034348

Masméjean 48220 Pont de Montvert Sud Mont Lozère

dunjealautre@gmail.com

GRILLE TARIFAIRE

| FORMATIONS | INTRA | INDIVIDUEL |
|--|--------|------------|
| La communication au service de la relation Module Transmettre un message délicat 1j | 860 € | 90 € |
| La communication au service de la relation Module Communication et émotions. 1j | 860 € | 90 € |
| La communication au service de la relation Module Ecoute empathique 1j | 860 € | 90 € |
| Autorité en conscience 3j | 2580 € | 270 € |
| Gestion des conflits 3j | 2580 € | 270 € |

Sur mesure

Il est possible de personnaliser votre programme de formation, en fonction de vos objectifs et des compétences déjà acquises ou à acquérir par vos équipes. Contactez-nous!