



# Les bases d'une communication constructive

## Formation de 2 jours

### Objectifs

#### Objectif général

La formation s'adresse à des professionnels souhaitant améliorer leur communication relationnelle, vis-à-vis de leur public comme de leur entourage professionnel.

#### Objectifs pédagogiques

- Ouvrir le dialogue sans générer de l'agressivité, dans une communication bienveillante et constructive
- Réguler les phénomènes émotionnels et pratiquer une écoute qui prenne en compte les sentiments et les besoins

### Contenu

#### Accueil, démarrage

- Inclusion, positionnement à l'entrée, recueil des attentes et des situations concrètes

#### Les mécanismes en jeu dans les situations de communication

- Les dimensions du langage (expression verbale, non-verbale, posture corporelle...)
- Les éléments qui bloquent ou freinent la communication et ceux qui la favorisent

#### Les éléments d'une communication constructive

- La distinction entre faits, émotions et opinions dans son mode d'analyse et d'expression
- La distinction entre l'acte et la personne
- Les processus émotionnels
- Les différentes émotions et leurs fonctions
- Le lien entre émotions et besoins
- Le processus de la communication non-violente et les 4 étapes

#### Pratique d'une communication bienveillante et authentique

- La prise de distance avec les émotions présentes : des clés pour les apaiser sa propre émotion et accueillir celle de l'autre
- La prise en compte des besoins de chacun
- Écouter sans juger ni se positionner
- S'affirmer sans agresser
- Un mode de communication qui cherche à clarifier les objets de désaccords, accueillir sentiments et émotions et identifier les besoins en jeu pour rechercher des ouvertures, des issues satisfaisantes pour chacun

#### Bilan, régulation, évaluation et perspectives

# Modalités pédagogiques

## Une démarche pédagogique ludique et suscitant l'implication des participants

L'IFMAN Co se situe dans une démarche socio-constructiviste. Nos formations se construisent à partir des situations vécues par les participants dans leur contexte professionnel. Elles associent étroitement :

- Études de cas (réels ou fictifs)
- Exercices d'exploration ou d'entraînement, utilisant le verbal et le non-verbal
- Jeux ou exercices de mise en route ou de redynamisation
- Mises en situation sous la forme de saynètes ou de théâtre-forum
- Apports théoriques pour consolider, ouvrir de nouvelles pistes et faciliter la transposition didactique à d'autres situations
- Partages d'expériences

## Des supports pédagogiques variés

- Fiches pédagogiques sur les principaux apports théoriques, parfois réunies en livret pédagogique
- Fiches d'exercices et d'études de cas
- Matériel pédagogique selon l'exercice : cartes, photo-expression, balles, etc.
- Éventuellement des supports vidéo ou un diaporama

## Cadre de fonctionnement

**Le respect, la confidentialité des échanges et la libre implication** sont les principales règles de fonctionnement.

## Intervenant

Au-delà de sa propre expérience professionnelle, l'intervenant est validé formateur par l'IFMAN Co suite à sa participation à la formation de formateurs à la régulation non-violente des conflits de l'IFMAN Co.

# Suivi et modalités d'évaluation

**Un taux de présence effectif de 80% du participant** est requis pour valider la formation.

**Le travail d'évaluation** proposé repose sur différents niveaux d'évaluation.

### - Des temps d'évaluation-régulation

Chaque jour voire demi-journée, un temps de régulation permet au groupe d'exprimer des inconforts, des besoins ou des demandes, sur la forme comme sur le fond. Le formateur propose alors des ajustements.

### - Un temps d'évaluation individuelle

Le participant se positionne sur les objectifs et compétences présentées au démarrage de la formation. De par son expérience de vie, chaque personne a acquis des compétences relationnelles et met en œuvre sa propre façon d'être en relation. Ainsi l'évaluation procède d'une auto-évaluation de la progression des acquis, sur la base d'une fiche individuelle à remplir. Le formateur valide l'auto-évaluation du participant à l'issue de la formation. Cette évaluation est complétée par une fiche de bilan où le participant indique son niveau de satisfaction sur la formation ainsi que des commentaires et propositions.

### - Une évaluation-bilan orale en fin de formation

Un tour de table est organisé, au cours duquel chaque participant exprime son avis sur le contenu et le déroulement de la formation, ce qu'il en retire, ce qui lui a manqué. Le commanditaire est invité à écouter le bilan oral.

## Suivi de la formation

À l'issue de la formation, seront remis :

- À chaque participant : une attestation de formation (présence et compétences travaillées)
- Le cas échéant au commanditaire : une fiche d'évaluation de la prestation à remplir et à renvoyer

## Modalités organisationnelles

### Catégorie d'action

Perfectionnement, élargissement des compétences

### Public concerné

Tout public, professionnels du champ de l'éducation, du social, de l'animation, de la santé, de la formation...

### Prérequis

Aucune connaissance préalable n'est requise.

### Durée

Cette session de formation est organisée en 2 journées si possible consécutives à raison de 6h de formation par jour, soit **12h de formation**. Cette organisation favorise la dynamique de groupe et la mise en confiance nécessaire à l'implication personnelle.

### Taille du groupe

Le formateur intervient pour un groupe de 8 à 12 participants. Le nombre de participants au sein d'un même groupe est limité pour permettre à chacun d'être réellement pris en compte dans son expression, ses attentes et ses besoins

### Assiduité des participants

La dynamique du groupe et la cohérence de la formation nécessitent d'être présent à l'ensemble de la session dès la première heure et de ne pas être sollicités pour d'autres activités pendant la formation. Si un participant doit être absent pendant une partie de la session, il ne peut la réintégrer sauf accord particulier négocié avec le formateur.

### Information Handicap

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous les étudions toutes au cas par cas afin d'envisager une intégration dans la formation. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHF.

## Formations INTRA – Modalités spécifiques

Les formations intra, sur inscription collective, sont organisées en lien avec l'organisation commanditaire.

### Salle de formation

Une formation est un temps de prise de recul. Si possible, elle se déroule dans un lieu extérieur au lieu de travail habituel des participants.

*Une **salle d'une surface d'au moins 50m<sup>2</sup>** permettant la discrétion et des mises en situation est indispensable pour la mise en œuvre de la formation et la distanciation nécessaire dans le cadre des contraintes sanitaires en vigueur.*

### Paper-board

Il est demandé à la structure accueillante de mettre à disposition du formateur un tableau de papier.

### Délai d'accès

À réception d'une demande, un coordinateur prend contact dans les 8 jours ouvrés pour élaborer une proposition de programme et un devis. Un délai de mise en place de minimum 2 mois est souvent nécessaire entre la première prise de contact et la réalisation de la formation. Ce délai peut être étendu à 6 mois en fonction de la période et de la disponibilité de nos formateurs.

### Bilan

En fin de formation, le commanditaire est invité à assister au bilan oral. Ce temps permet de dessiner un bilan individuel et collectif et de mettre en perspectives dans la structure ce qui aura été travaillé.

## Formations INTER – Modalités spécifiques

Les formations inter, sur inscription individuelle (particulier, par employeur...), sont organisées par l'IFMAN Co.

### Inscription

Le formulaire d'inscription, incluant une analyse de vos attentes, est à remplir ou à télécharger en ligne sur notre site [www.ifmanco.fr](http://www.ifmanco.fr) dans l'onglet formation inter.

### **Délai d'accès**

À réception, un référent administratif prendra contact sous 8 jours pour valider l'inscription (dans la limite des places disponibles). Le lieu exact et les informations pratiques concernant la formation seront communiqués une dizaine de jours avant le démarrage.