



www.ifman.fr, 2 rue des Feyen, 54000 NANCY,  
Tél : 03 55 10 25 07, nordest@ifman.fr

## DEVELOPPER SON ECOUTE AUTHENTIQUE PAR LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (SENSIBILISATION)

Demi-Journée de formation 0,5 jour (4H) / SOS Amitié Lorraine

Coût de formation : 350 euros (trois cent cinquante euros ttc)

### Objectifs

---

L'objectif de l'initiation de formation est le suivant :

- Développer ses capacités d'écoute et d'expression, afin de favoriser une relation bienveillante et constructive dans les échanges avec les personnes,
- Comprendre les enjeux et phénomènes relationnels qui déclenchent ou orientent les conflits,
  - Savoir apaiser les situations de conflits, d'agressivité
  - Savoir réguler sa propre émotion (auto-empathie)
  - Savoir accueillir l'émotion de l'autre pour favoriser son apaisement (empathie)

Éclairages conceptuels concernant :

- Processus de communication : aspects verbaux, non verbaux et para-verbaux
- Émotions : fonctions adaptatives et relationnelles, leur articulation avec les besoins fondamentaux
- Cadre de l'attention et de l'intention bienveillante de la communication bienveillante
- Approche de l'écoute active (congruence, reformulations...)

## Contenu

---

### Apports et expérimentation d'outils pratiques :

- Présentation de la journée et des attentes des participants et ajustement des objectifs
- Apport sur les processus de communication non violente dans une situation de conflit à réguler
- Choix de situations-problèmes et analyse des difficultés de communication rencontrées dans les situations au sein des écoutes, appui éléments mentionnés ci-dessus,
  - Écoute empathique : outils et postures pour favoriser le dialogue,
  - Communication non-violente de Marshall Rosenberg : méthode basée sur l'expression et l'écoute des émotions reliées aux besoins humains fondamentaux
- Bilan de la matinée

#### Eléments apportés au fil de l'analyse de situations stagiaires

- Connaître les 4 émotions de base et leurs fonctions
- Identifier ses propres émotions (approche d'auto-empathie)
- Réguler ses émotions fortes chez soi et chez les autres en s'appuyant sur ses ressources
- Développer son écoute active : reformuler, du point de vue des personnes et de leurs ressentis,
- M'exprimer de façon factuelle en dépassant l'approche par les jugements, les pensées...
- Identifier mes besoins et ceux des autres,
- Repérer et énoncer sous forme d'hypothèses les besoins des appelants (et les miens)
- Commencer à pratiquer la communication non violente en exprimant les émotions liées à un fait puis en identifiant le besoin qui émerge

## Publics

---

- Professionnels en relation avec un public
- Professionnels souhaitant développer le travail en équipe et la coopération avec des partenaires
  - public associatif

## Prérequis

---

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

## Modalités d'évaluation

---

- La formation sera évaluée tout au long du parcours, il sera pris en compte au travers des exercices de mise en application une analyse des postures individuelles pour chacun des participants, retranscrite à

travers une grille d'analyse et qui servira d'auto-positionnement et de recommandation faites par le formateur.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

---

Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

## Modalités d'accès et délais d'accès

---

Formation intra, les salariés ou membres de la structure conviés à la formation par le biais de la direction qui détermine la présence et l'inscription des stagiaires avant le démarrage de la formation. La liste des stagiaires sera notifiée sur la convention avant sa signature. Il n'y a pas de délais d'accès, formation intra.

## Intervenante

---

Le stage sera animé Catherine DAVID (**contact par adresse [nordest@ifman.fr](mailto:nordest@ifman.fr) 0659770043**)

En prestation de service, formatrice et coordinatrice pédagogique à l'IFMAN Nord Est, depuis 2010,

Titulaire d'un diplôme de psychologie sociale et du développement, statut de psychologue et d'un certificat de formation de formateur à la régulation non violente des conflits,

Formée à des outils de compréhension des relations humaines (psychologie sociale, outils photolangage, risques psycho-sociaux, harcèlement et cyberharcèlement,) et de régulation des relations (communication non- violente, bientraitance relationnelle...).