

Les bases de la communication relationnelle

DURÉE

2 jours

SESSIONS 2022

» 11 et 12 avril

» 7 et 8 novembre

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir la communication relationnelle et connaître les concepts de base
- Identifier et comprendre les dynamiques et les polarités relationnelles
- Comprendre les notions d'écoute, d'estime de soi, d'affirmation de soi
- Décrire les émotions de base, connaître les déclencheurs et leur rôle
- Décomposer un conflit et comprendre les moyens pour le gérer

PROGRAMME

JOUR 1

- La Communication Relationnelle : origine et définition
- Les concepts de base
- Les dynamiques relationnelles
- Les polarités relationnelles
- L'image de soi
- Voir et savoir

JOUR 2

- L'écoute : Les registres de langages, la double écoute, verbal et autre, la « fabrique de la rumeur »
- La gestion des émotions : les émotions de base, les déclencheurs, d'où viennent les émotions ? A quoi servent-elles ?
- La gestion des conflits : de quoi est composé un conflit ? Passer du « réactionnel-accusation de l'autre » au « relationnel-affirmation de soi », les toxines relationnelles, convaincre / avoir raison

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Ce module de formation est basé sur une pédagogie active. Il implique une forte participation des stagiaires et fait appel au vécu relationnel et émotionnel de chacun.

Il se déroule dans une alternance de théorie, de pratiques et de témoignages autour de :

- Mises en situations concrètes
- Décodages des situations vécues
- Jeux de rôle



PUBLIC

Professionnel.les et bénévoles des champs sanitaire, social ou éducatif mettant en place des activités d'éducation pour la santé, de prévention et de promotion de la santé.

Effectif : 6 à 12 participant.e.s



Pour les personnes en situation de handicap, contactez-nous à l'adresse formationscodeps13@gmail.com. Nous verrons ensemble si la formation du CoDEPS 13 peut vous accueillir dans de bonnes conditions matérielles et pédagogiques, ou si nous pouvons vous proposer une orientation.



DÉLAI D'ACCÈS

Clôture des inscriptions 15 jours avant la session choisie



MÉTHODES D'ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est remis à chaque participant.e à la fin de la formation. Des temps d'évaluation et de retours sur les séquences pédagogiques sont mis en place tout au long de la formation. A la fin de chaque journée de formation, les participant.e.s expriment leur ressenti avec l'aide d'un support d'évaluation ou d'une technique d'animation et donne leur avis sur le contenu.



PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis spécifique pour accéder à cette formation.



COÛT PÉDAGOGIQUE

400 euros par personne

Le CODEPS 13 est un organisme de formation, cette formation peut être prise en charge par votre OPCO.



CONTACT

Aïchatou CAMARA, Directrice adjointe

aichatou.camara@codeps13.org

04 91 81 68 49