

FAIRE ÉVOLUER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

AMÉLIORER SA COMMUNICATION ET SES RELATIONS AUX AUTRES

Délai d'accès : 1 semaine

Public : Tout professionnel de la petite enfance, de l'enfance et de la jeunesse

Intervenant(s) : Coraline DELAGNEAU

Educatrice de Jeunes Enfants – Sophrologue
Diverses expériences en crèche et en protection de l'enfance (MECS)
Formée en parallèle en sophrologie, programmation neurolinguistique (PNL), ainsi qu'en psychologie positive.
Référente de l'association « Les Papillons » qui lutte contre toutes les formes de maltraitances infantiles.

Méthodes pédagogiques :

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Exposés théoriques
- Mise en pratique : Etude de situation et jeux de rôles
- Outils et techniques de connaissance de soi et de relaxation
- Mise à disposition de documents supports

Accessibilité : Nous contacter

Durée : 14h (2 jours)

Modalités : En salle DÉFI - Dans votre structure

Date(s) et Lieu(x) :

EN SALLE (DÉFI Bayonne)

- 18 et 19/10/2022
- 08 et 09/03/2023
- 03 et 04/10/2023

SUR SITE À définir avec la structure

Tarif en financement employeur :

INTRA sur devis **INTER** 600€/personne

Tarif en financement individuel : 300€

Évaluation des apports de formation :

- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Cette formation vous accompagne dans la compréhension des enjeux de la communication, afin d'échanger de manière plus fluide, que ce soit en équipe, avec les familles, les partenaires, ou les enfants. Votre communication a un impact sur la qualité de la relation que vous créez avec les acteurs qui gravitent autour de vous. Ainsi, vous apprendrez à décrypter et comprendre les messages de vos interlocuteurs, mais aussi à vous positionner et communiquer différemment face à eux. Vous développerez également votre connaissance et compréhension de vous-même (émotions, perceptions...), ce qui améliorera considérablement votre relation aux autres.

OBJECTIFS

- Connaître les enjeux de la communication
- Repérer les différents canaux et modes de communications
- Comprendre la manière dont se construit la pensée et la communication d'une personne
- Connaître et comprendre les émotions principales
- Développer sa connaissance et compréhension de soi-même
- Acquérir des outils pour mieux s'écouter et écouter au quotidien

PROGRAMME

Prérequis : aucun

Jour 1 : Enjeux et technique de communication

- I. La communication au global : 1h**
 - Définition
 - Objectifs, but de la communication
 - Communication verbale et non verbale
 - Identifier et comprendre le non verbal

- II. Les enjeux de la communication : 1h30**
 - Comprendre les difficultés à communiquer
 - Qu'est ce qui se joue ?
 - Filtres, contexte, éducation
 - Peurs, freins, ego

- III. Comment mieux communiquer et s'adresser à l'autre : 2h**
 - Ecoute active (notamment via Carl Rogers)
 - Communication Non Violente (CNV)
 - Programmation Neuro Linguistique (PNL)

- IV. Et en cas de désaccord ? 1h**
 - Enjeux : vécu, contexte
 - Ressentis
 - Comment désamorcer et réagir face à un désaccord ?

- V. Mise en pratique 1h30**
 - Etude de situations concrètes
 - Mise en situation

Jour 2 : La connaissance de soi comme clé pour améliorer sa relation aux autres

- VI. Fonctionnement de l'humain : 1h30**
 - Harmoniser le corps et le mental
 - Comprendre et expérimenter l'importance de s'écouter et d'écouter son corps (sensations corporelles)
 - La respiration
 - Biais de négativité
 - Contexte, vécu, environnement, croyances, injonctions

- VII. Comprendre nos émotions : 2h**
 - Définition
 - Historique des émotions et de leur utilité
 - Objectif et but
 - Colère, peur, joie, surprise, tristesse, dégoût (émotions principales)

- VIII. Quels sont les outils pour m'accompagner au quotidien ? : 2h**
 - La respiration
 - Les mouvements doux du corps
 - La visualisation
 - La sophrologie (pratiques et outils simples à réutiliser au quotidien dans tous les contextes)

- IX. Les enjeux de la connaissance de soi pour améliorer sa relation aux autres : 1h**

- Objectifs et finalités
- Compréhension de la responsabilité de chacun face à chaque situation ou émotion
- La différence de perception et filtres
- Être bien en soi pour être bien avec les autres
- Être acteur de la relation aux autres

X. Evaluation des acquis : 30 min

- Quiz en début de formation
- Quiz en fin de formation