



Association La Marmite
Centre d'échange et de ressources
Village de Bobéhec - 56250 la Vraie-Croix

Tél : 02 97 67 28 06
Mail : lamarmite.asso@yahoo.fr
N° SIRET : 50832735000015
N° d'enregistrement de Déclaration d'activité : 53 56 08579 56
(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

PROGRAMME DE FORMATION

« Communiquer avec bienveillance en équipe » d'octobre à décembre 2022 Association La MARMITE

La Marmite et l'association « Laïma » proposent une formation « Communiquer avec bienveillance en équipe ».

Il s'agit d'aborder les notions de la communication bienveillante, de se familiariser avec un processus d'échange et de relation et de proposer des outils pour vivre les relations sereinement et aider à la prise de parole et de décision.

La formation se déroulera de septembre à décembre, sur 6 modules :

- | | |
|---------------------|----------------|
| - Jeudi 6 octobre | de 18h30 à 22h |
| - Jeudi 20 octobre | de 18h30 à 22h |
| - Jeudi 10 novembre | de 18h30 à 22h |
| - Jeudi 24 novembre | de 18h30 à 22h |
| - Jeudi 1 décembre | de 18h30 à 22h |
| - Jeudi 15 décembre | de 18h30 à 22h |

Public visé : Tout public.

Durée : 21 heures

Conditions pour suivre la formation :

Pour suivre la formation, il est demandé de s'engager sur l'ensemble du cursus.

Objectif général de l'action de formation :

- Trouver les « bons mots » pour exprimer clairement vos idées pour un projet en duo ou en collectif,
- Prendre en compte la dimension émotionnelle dans les relations au travail,
- Réussir à formuler l'expression de vos ressentis, de vos sentiments dans la relation à l'autre, pour avancer conjointement dans un projet,

- Apprendre à observer et à vous exprimer de manière authentique tout en étant à l'écoute des autres, en veillant à ce que chacun-e soit entendu-e,
- Apprendre à écouter,
- Prendre du recul sur les situations de tensions et savoir se ressourcer,

Critères et modalités d'évaluation des résultats :

- Degrés d'approbation des outils proposées
- Investissement dans le cadre de mise en situation
- Partage d'expériences durant tout le processus

Fiche d'évaluation et de questionnements

Encadrement pédagogique :

La formation est animée par deux intervenantes de l'association « Laïma », formées en communication non violente et bienveillante.

Courbon Lili, sophrologue, animatrice d'éducation populaire, accompagnatrice de porteurs et porteuses de projet en lien avec l'agriculture paysanne et l'économie sociale et solidaire.

Ourtiga Emmanuelle, enseignante de Yoga (au sein de « Souffle et Sème), artisan boulangère, diplômée en tant que « Paysanne Boulangère ».

Organisation de la formation :

Ce cursus est organisé sur **6 modules** de 3,5 heures

PROGRAMME DE LA FORMATION

1^{er} Module : Jeudi 6 octobre de 18h30 à 22h

Objectifs pédagogiques de la séquence :

Reconnaître les éléments qui entravent et ceux qui facilitent la communication
Poser les bases de la communication bienveillante

Contenus :

Théorie et fondements de la communication bienveillante
Distinction entre observations / jugements

2^{ème} Module : Jeudi 20 octobre de 18h30 à 22h

Objectifs pédagogiques de la séquence :

Apprendre à observer,
S'exprimer et écouter

Contenus :

Clarifier sentiments – besoins : expression de jugements
Aborder les différents modes d'écoute
Apprendre à reformuler

3ème Module : Jeudi 10 novembre de 18h30 à 22h

Objectifs pédagogiques de la séquence :

S'autoriser l'auto-empathie

Transformer ses jugements

Identifier les différents modes d'écoute,

Contenus :

Se connecter à soi pour identifier son sentiment et l'exprimer clairement,

Identifier des différentes manières de recevoir un message et de réagir

4ème Module : Jeudi 24 novembre de 18h30 à 22h

Objectifs pédagogiques de la séquence :

Clarifier ce qui se passe en soi à travers des situations,

Exprimer avec authenticité son ressenti

Contenus :

Aller plus loin sur la connaissance de soi, seul-e et en collectif

Apprendre à nourrir ses besoins par soi même

5ème Module : Jeudi 1 décembre de 18h30 à 22h

Objectifs pédagogiques de la séquence :

S'exprimer avec authenticité et écouter avec empathie

S'exprimer et expérimenter tout le processus de communication bienveillante

Contenus :

Clarifier ses besoins

Apprendre à exprimer une demande envers soi et envers l'autre

6ème Module : Jeudi 15 décembre de 18h30 à 22h

Objectifs pédagogiques de la séquence :

S'approprier le processus de communication bienveillante

S'exercer à dire et à écouter en se respectant et en respectant les autres

Contenus :

Expérimenter la demande à l'autre

Éclaircir le conflit des besoins en soi et avec l'autre

Contact :

Informations et inscriptions :

Lili Courbon / Emmanuelle Ourtiga

Intervenantes – Association Laïma

06 49 74 78 53

assolaima@gmail.com