



La Dynamo

Formation - Action

« Communication Authentique ! »

Initiation aux méthodes hautement inspirées de La Communication Non Violente

12, 13 et 14 novembre 2018

Activité formation professionnelle continue au sein d'Oxalis
OF enregistré sous le n° 82 74 02722 74 auprès de la préfecture de Rhone-Alpes

 **OXALIS**
OUEST
Coopérative d'entrepreneur-e-s

Le collectif, une chance à cultiver

Communication authentique !?

▶ Il s'agit d'aborder ici ce que nous appelons la communication « authentique », et que d'autres nomment communication bienveillante, consciente, non-violente ou centrée, toutes approches qui s'inspirent des travaux de Marshall Rosenberg. Il s'agit là d'un ensemble d'outils et de postures qui visent à développer la conscience de nos sentiments et besoins réels & le discernement entre les faits et leurs interprétations mentales (jugements, croyances, a priori, réactions personnelles liées aux vécus), afin de mieux adapter nos comportements aux situations réellement vécues et souhaitables. Il s'agit de parole bien sûr et c'est déjà un gros chapitre, mais aussi de tous les autres signes expressifs non-verbaux qui constituent une part plus importante encore, dit-on, des messages que nous émettons à chaque instant. Sur ces trois jours, nous ouvrirons aussi le champ sur la façon dont cette approche peut s'intégrer dans des formes d'échanges plus collectifs : réunions et outils de travail à distance par exemple.

▶ Cette formation est à destination de toute personne qui souhaite améliorer ses relations, tant en milieu professionnel que dans les sphères privée, publique ou associative : que ce soit pour servir ce qui constitue la « raison d'être » de l'organisation ou pour gérer le quotidien, nous sommes amené-e-s à communiquer beaucoup... et ça n'est pas toujours simple ! Développer la conscience de nos modes relationnels et de nos intentions peut faciliter les choses, et nous aider à acquérir un pouvoir d'agir sur les façons d'habiter nos corps, nos voix et nos esprits, afin de transmettre des messages plus justes, de nous sentir plus à l'aise et même épanoui-e-s dans nos relations quotidiennes, et aussi de coopérer plus efficacement.

▶ Ces outils d'expression sensible peuvent conduire à exposer des parts fragiles de nos intériorités, brutes ou blessées, parts qui sont de plus en plus volontiers accueillies aujourd'hui dans tous les milieux où émergent de nouveaux modèles d'« être et agir ensemble ». Nous veillerons bien sûr à conserver un climat sécurisant pour tou-te-s les participant-e-s, y compris celles et ceux qui sont le moins à l'aise avec leurs émotions (ou celles des autres). Dans cette idée, il nous semble important de veiller à ce que tou-te-s les participant-e-s puissent suivre les trois journées intégralement, sauf cas de force majeure.



« Communication Authentique »

Initiation aux méthodes hautement inspirées de la Communication Non Violente de M. Rosenberg.

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous entendez, ce que vous avez envie de comprendre, ce que vous comprenez... il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même... »

- Bernard Werber -

Objectifs pédagogiques généraux

- ▶ Acquérir des bases d'outils de prises de parole dans un groupe,
- ▶ Développer la qualité de l'écoute et de l'expression pour faciliter les relations,
- ▶ Mettre en cohérence nos pensées, nos paroles et autres expressions (non verbales).

Public et pré-requis

8 à 12 personnes cherchant à communiquer et apprendre autrement.

Pas d'expérience préalable.

Champs de référence

Approches / communication bienveillante et non violente,

Pratiques humanistes et artistiques,

Méthodes collaboratives et permaculture sociale.

Suivi et évaluation

Feedbacks quotidiens en groupe, évaluation continue, bilan de fin de formation à l'oral en collectif et personnellement, synthèse écrite + retours à froid.

Tarifs

Frais pédagogiques : 180€/ jour avec prise en charge (formation professionnelle continue).

Sans prise en charge : participation libre en conscience (nous consulter pour + d'infos).

Programme

Introduction et présentation, puis création du cadre relationnel avec jeu d'écoute par deux puis séparation des besoins et des stratégies, Principes de La Communication NonViolente et ses possibilités d'application au quotidien,

Présentation et déroulement des 4 étapes du processus de CNV : Observation / Sentiment / Besoin / Demande (OSBD) afin de clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous,

Jeux et échanges autour des obstacles à la communication dans nos modes de fonctionnement,

Discussion autour de la place de l'intention et de l'attention dans les relations,

Jeu de rôle et apports théoriques sur Les 4 manières de recevoir un message.,

Temps d'inclusion et de centration sur nos émotions et nos besoins,

« L'écoute empathique et l'auto-empathie » : accueillir ce qui se passe, identifier les émotions et ses besoins de manière à prendre du recul pour agir au lieu de réagir.

Exposés théoriques. Jeux de rôle ou mises en situation à partir de cas vécus par les participants

Exercices dynamiques, afin de favoriser l'intégration corporelle.

Temps de bilan personnel pour ancrer les acquis.

Format, horaires et lieu

Module de 3 jours, du 12 au 14 novembre de 9h à 18h, soit un total de 24h de formation.

La formation se déroulera dans les locaux de la Dynamo au 6 rue du jardin, 22100 Quévert.

Les formatrices

Maëlle Bergeot - Anim'actrice et formatrice en coopération.








Animatrice socio-culturelle de formation et forte d'une grande expérience d'animatrice (enfants, ados & adultes), j'ai eu l'occasion de me spécialiser dans les outils coopératifs et participatifs en travaillant pendant 5 ans au sein du centre de formation Alter Ego (35). Il y a quatre ans, je lance le projet de coopérative La Dynamo sur le territoire dinanais, avec deux collègues rencontrés lors d'une formation du réseau des Villes en Transition.

Je me suis formée au théâtre forum, aux gouvernances partagées telles que la sociocratie et l'holocratie, aux jeux coopératifs, à la facilitation de réunions, à l'accompagnement de démarches participative, aux techniques de communication bienveillante et Non Violente, aux approches de clown., ainsi qu'à la permaculture. Je fais également partie de l'association Déclic - CNV & Éducation, qui promeut l'approche développée par Marshall Rosenberg et contribue à une éducation et un accompagnement conscients et respectueux de l'enfant, dans les familles et dans les structures accueillant des enfants et des jeunes.

Thaïs Monteil -

Diplômée depuis 2015, j'ai travaillé dans différentes structures d'accueil de la petite enfance des Côtes d'Armor. Parallèlement à mon expérience professionnelle, je me suis formée ces deux dernières années à des outils d'éducation populaire, de coopération et de participation dans l'animation de réunion, du théâtre de l'opprimé et de communication bienveillante (notamment avec La Dynamo et L'Escargot Migrateur). Mes interventions régulières à Askoria (école des travailleurs sociaux) dans l'accompagnement des étudiants font également parties de mon parcours professionnel.

Champs de compétences

-  Animation de groupes et méthodes d'éducation populaire
-  Outils de communication inter-personnelle et collective
-  Facilitation, Formation aux outils coopératifs et participatifs
-  Formation aux gouvernances partagées et à la Permaculture humaine
-  Formation stages clowns
-  Accompagnement de coordination de projet
-  Mise en place d'actions de démarches participatives



"Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est changer de regard"

Marcel Proust



www.cooperative-la-dynamo.fr

Coopérative la Dynamo

06 95 90 40 38

dynamo@mailoo.org