



PROGRAMME DE FORMATION

Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles

(Ou compétences psychosociales)

« Les compétences psychosociales sont l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Elles ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé, en termes de bien-être physique, mental et social. »

O.M.S., 1993

Présentation de la formation

Cette formation propose de comprendre le processus des émotions et la place essentielle qu'elles occupent dans nos relations et d'apprendre à en faire des alliées.

A l'issue des 3 jours, vous saurez intégrer dans vos relations personnelles et professionnelles des outils de l'éducation émotionnelle et relationnelle pour mieux communiquer.

Les outils proposés sont transposables avec un public très varié, des jeunes enfants aux adultes, en passant par les adolescents.

Objectifs :

- Saisir ce qui se joue dans la relation et ce qui est de notre responsabilité (cadre, posture, communication, émotions).
- Repérer nos modes habituels de communication et ce qui facilite ou parasite nos échanges.
- Développer ses compétences en communication (posture, écoute et expression), et en gestion des émotions au service de la relation (à soi, à l'autre et au groupe) en intégrant des outils pratiques.

Public visé

Tout public intéressé par le domaine de la communication et de l'intelligence émotionnelle, professionnels du secteur éducatif, de l'animation, du domaine culturel, social, médico-social, paramédical...

Pré requis

Aucun

Conditions d'accès et de réalisation

Formation synchrone et présentielle uniquement

Durée : Trois journées de 7h soit un total de 21h

Capacité d'accueil : Groupe de 6 à 8 bénéficiaires

Graine d'école s'engage à fournir une salle à bonne température, adaptée aux besoins spécifiques éventuels des stagiaires et permettant d'assurer de bonnes conditions de réalisation de la formation. Les bénéficiaires s'engagent à se munir d'une tenue adaptée (tenue confortable) et de tout matériel nécessaire à la facilitation de leurs apprentissages (cahier, crayons, par exemple)

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les conséquences

- Un questionnaire est envoyé aux stagiaires en amont de la formation pour avoir plus de précision sur leurs attentes et leur profil.
- Cercles de parole tout au long de la formation,
- Evaluations progressives durant la journée, à partir des mises en situation et d'échanges à l'oral
- Mise en projet,
- Remise d'un support de formation écrit, co-construit avec les participants,
- Feuilles de présence et attestations de formation,
- Questionnaire de satisfaction.

La formatrice : Pascale Furnion

- Professeur des écoles et animatrice certifiée en éducation émotionnelle et relationnelle (approche Michel Claeys)
- Formée à diverses approches dans le domaine de la communication : Faber et Mazlish, Communication non violente et Thomas Gordon.

Tarifs

- Tarif professionnels- devis sur demande : 200€ / j
- Individuels adhérents : 80€/ j (dont acompte de 72€)
- Individuels non-adhérents : 95€/j (dont acompte de 85€)
- Les frais de déplacements et d'hébergements éventuels restent à la charge des stagiaires. Possibilité d'hébergement chez l'habitant avec l'association Graine d'Ecole.
- Règlement par chèque à l'ordre de Graine d'école ou helloasso

Dates et lieu

- A définir

Les moyens pédagogiques et techniques

- Pédagogie variée et vivante, en appui sur des activités et des jeux
- Temps de centrage, ancrage, visualisation, détente, relaxation pour faciliter l'intégration
- Temps d'échanges réguliers pour évaluation collective, validation du sens et de l'intérêt
- Contenu modulable selon les attentes formulées par les stagiaires en amont de la formation
- Supports remis en fin de formation (trame de la formation et documents, bibliographie)
- Effectif : maximum 8 participants, minimum 6 participants

Aspects périphériques

- Les déplacements sont à la charge des bénéficiaires. Possibilité d'hébergement chez l'habitant avec l'association Graine d'École.
- Accès : bus 2Ex Lyon-Chazelles sur Lyon, voiture : parking proche.
- Repas tirés du sac pris en commun.
- Un membre de Graine d'école assure l'accueil des participants et est garant du bon déroulement de la formation. Il assure l'émargement des stagiaires.
- La gestion administrative est assurée par la salariée de Graine d'école, Laurence Marié : elle est le contact principal des stagiaires en amont et en aval de la formation. Elle transfère à la formatrice toutes les questions concernant le contenu pédagogique.

Qualité et satisfaction

Depuis 2017 :

154h de formation dispensées à 66 bénéficiaires,
95 % de satisfaction, 95% d'atteinte d'objectifs.

Déroulé

Jour 1 : cadre, confiance, communication (écoute, expression , posture)

Les compétences émotionnelles et relationnelles : lesquelles et pourquoi ? (Sens, enjeu, bénéfiques)

Installer le cadre et la confiance

- Se rencontrer, faire connaissance, prendre sa place dans le groupe
- Freins et leviers pour installer la confiance et faciliter les relations

Ecoute et communication

- Qu'est-ce que l'écoute ? Différents niveaux d'écoute / Différentes approches
- Pratique et retour sur expérience.
- Ce qui facilite la communication (posture, écoute, expression)

Bilan de la journée (personnel et collectif), synthèse

Compréhensions et apprentissages du jour en intelligence émotionnelle et relationnelle

Jour 2 : les émotions (compréhension et régulation)

De la théorie à la pratique

- Connaître et explorer les grandes familles d'émotions, leurs nuances et spécificités
- Comprendre le sens, la logique et la fonction des émotions
- Clarifier les termes émotion, sentiment, ressenti, pensée, comportement
- Apprendre à faire au mieux avec nos émotions au quotidien : le chemin de régulation de l'émotion

Derrière les émotions : les besoins

- Identifier les messages cachés derrière nos émotions et celles des autres
- Distinguer besoin, envie et stratégie / Pratique et retour sur expérience
- Exemple d'un outil : la roue des solutions (selon temps disponible)

Bilan de la journée (personnel et collectif), synthèse

- Compréhensions et apprentissages du jour en intelligence émotionnelle et relationnelle
- Mise en projet suite aux deux journées
- Ce que j'ai envie d'explorer, de pratiquer de mettre en œuvre...

Jour 3 : retour sur expérience, exploration créativité et coopération, mise en projet

Avec apports complémentaires selon besoins exprimés en amont

Echange autour du vécu (suite aux compétences développées les deux premiers jours)

Pratiques testées, retour sur expérience, questions... / Echange au sein du groupe

Créativité et coopération

Pratique pour en saisir la richesse dans les relations

Selon les besoins :

Retour et compléments sur l'écoute, la communication, les émotions...

Bilan de la journée et de la formation (personnel et collectif)

- **Synthèse** : compréhensions et apprentissages en intelligence émotionnelle et relationnelle
- **Mise en projet** : Ce que je vais développer, mettre en œuvre concrètement...