

Communication et efficacité personnelles et professionnelles

Se poster en observateur ; communiquer dans le respect

Type de formation	Cette formation permet de satisfaire à vos obligations de DPC.
Dates	Les 18, 19, 20 novembre 2019
Durée	21 heures
Horaires	De 9h à 12h30/ 14h à 17h30 (Accueil à 8h30)
Pauses et repas	inclus, sur le lieu de stage
Public concerné	orthophonistes
Nb Stagiaires max	16 stagiaires maximum
Contact	formation@sorr-reunion.net
Lieu	Hôtel Le Saint Alexis

PRÉSENTATION DES FORMATEURS :

Sylviane DREVON :

?

Coralie GILLOT en tant que Stagiaire Assistante Formation :

15 années dans le milieu de la santé dont 5 années en tant que cadre de service et un master 2 : Pilotage des organisations de Santé m'ont donné l'envie d'ouvrir le champ de mes compétences à la formation afin de partager expériences et connaissances

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION :

- S'adapter au flux de la vie professionnelle
- Eviter toute rétention et immobilisation
- Rester conscient de son bien-être
- Favoriser souplesse et réactivité dans les situations inattendues
- Améliorer sa façon de recevoir un message, de l'identifier et l'accueillir
- Apprendre à donner de l'information constructive en retour
- Acquérir plus de liberté et de responsabilité dans ses interactions
- Apprendre l'écoute active
- Identifier les ressentis et émotions chez soi, chez les autres
- Savoir reconnaître ses propres besoins et détecter les besoins des parties prenantes
- Apprendre à faire des demandes responsables soutenant les échanges, les relations et la coopération

PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1 : se poster en observateur

Matin

Les apports des neurosciences dans nos processus de fonctionnement

Les 4 centres de gouvernances : description

Utilité de chaque centre dans notre quotidien

Tourner le doigt vers l'intérieur pour chercher de l'information

Retour à la sensorialité : exercices

Exercice de centration et de présence

Après-midi

Exercice applicatif : apprendre à décrypter nos expériences et leur dynamique

Faire la différence entre nos perceptions : la MAP

Travail sur le vocabulaire de la MAP : exercices en binômes

Quelles sont mes fixations (dragons) : importances et enjeux

Exercice sur nos stratégies récurrentes, en binômes : comment je me fixe ?

Conserver présence et authenticité dans des situations inconfortables

Ecriture dans le cahier de bord

Jour 2 : communiquer dans le respect

Matin

C'est quoi la communication : le 8 et l'histoire des manguiers

L'écoute accueil/présence : exercices

L'écoute active : exercices

Processus de CNV décryptage : exercice en grand groupe

Exercices applicatifs en sous groupes

Après-midi

Sentiments vs émotions : exercices sur les émotions

Les besoins, moteurs de la vie et de l'évolution

Les familles de besoins : apprendre à les reconnaître

Application au process de Communication Non Violente

Ecriture dans le cahier de bord

Jour 3 : communiquer dans le respect, suite

Matin

Rappel de la situation : tous liens : besoins/fonctionnements/désirs/map

Théâtre de la vie, actes rackets et besoins

Tout arrive par la peur, les peurs : losange des peurs

Utilité de la demande = sortir des peurs et des jugements

Exercice pour sortir des peurs et des jugements (4 choix)

Sortir des positions de victime ou bourreau : exercice cahier (discours intérieur)

La demande : définition : concrète, positive, réaliste et au présent. Elle est négociable.

Processus CNV avec demande

Après-midi

Exercices sur process complet pour avoir le mécanisme

Arrêter de faire du sauvetage

Apprendre à dire non

Apprendre à faire de feed back

Exprimer une appréciation : les STROKES

Exercices de Marshall Rosenberg : distinguer ; les faits, les besoins, les sentiments, les demandes

Les différentes reformulations

Ecriture automatique pendant 10 minutes : retour d'expérience

Ecriture dans cahier de bord