Programme de Formation

Développer la confiance en soi et s'affirmer de façon non violente

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel ou usagers des secteurs sanitaire, médico-social et socio-éducatif

Objectifs pédagogiques

Disposer d'outils pour interagir de façon plus claire et constructive dans les situations de communication professionnelle.

Description

Prendre conscience de ses propres comportements en situation de communication.

Analyser les trois attitudes les plus fréquentes, (fuite, attaque, inhibition) leur signification, les stratégies et comportements associés, les effets.

Analyser l'attitude assertive et la communication non-violente : leur signification, les stratégies et comportements associés.

Explorer, mettre en pratique et s'entraîner par des exercices ludiques de mise en situation, au positionnement assertif et aux interventions de communication non-violente : savoir dire « je », comment dire « non », les messages efficaces, la communication gagnant/gagnant, l'écoute active, l'expression des ressentis, s avoir émettre ou recevoir une critique, la congruence émotionnelle verbale et non-verbale les positions d'autonomie, le centrage corporel...

S'exercer à nommer des faits, à partager ses ressentis, à dire ses besoins et à faire des demandes claires et factuelles.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel)