

S'écouter vraiment pour mieux coopérer – Niveau 2

2 JOURS

PARTICIPANTS AU NIVEAU 1

Pour mener à bien le projet de Terre de Liens dans toute sa complexité, les bénévoles et salariés sont tous amenés à travailler en relation avec d'autres personnes. Ces situations de travail collectif, si elles constituent une grande richesse pour notre action, peuvent aussi amener à des désaccords, des tensions, de la souffrance. La pratique de la communication non violente peut permettre, dans ce contexte, de faire évoluer nos pratiques et d'améliorer les relations dans le travail collectif, dans l'intérêt de tous. Ce niveau 2 constitue un approfondissement.



OBJECTIFS

- › Adapter ses réponses aux différentes situations de communication.
- › Utiliser le stress, les jugements et les conflits pour faire évoluer la communication et la coopération.
- › Éviter les attitudes qui font obstacle à la communication pour en adopter de plus efficaces.
- › Accompagner une personne à trouver ses propres solutions et les mettre en œuvre.
- › Formuler des demandes claires, adaptées aux besoins et efficaces, puis intégrer la réponse.
- › Pratiquer le dialogue empathique, dans une approche inclusive.



CONTENU

Journée 1

Jeux de présentation et de cohésion de groupe. Révision des quatre distinctions de base en communication, avec entraînement pratique. Travailler avec les émotions en contexte professionnel et/ou associatif. *Entraînement pratique : repérer les émotions et les décoder sans attendre l'accumulation et la confusion.* Association des émotions avec les besoins humains fondamentaux : sortir des postures victime/bourreau. *Entraînement pratique : utiliser l'énergie des besoins pour orienter l'action individuelle et collective.*

Journée 2

Entraînement en binôme : formuler différents types de demande. Recevoir un message difficile à entendre, et utiliser la difficulté pour améliorer la connexion. Entraînement à l'écoute empathique. Entraide à la formulation de demandes claires ou de propositions. Trois types de réponses aux demandes : vers la co-création. *Entraînement pratique au changement de posture dans le dialogue.*



FORMATEUR

Clémence Lataste et Isabel Estévez du collectif Équivalence créative (www.equivalence-creative.com), formatrices expérimentées dans le domaine de la communication interpersonnelle et de la coopération.



DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Idem Niveau 1, page précédente.