

Delphine Bardon
Formatrice en Communication
28 route de la chapelle - 63590 Cunlhat
E-mail : contact@delphinebardon.com
Site : www.delphinebardon.com
Tél : 04 63 33 20 78 / 06 64 99 44 95

Patricia Revardeau
Sophrologue
31 place du commerce - 63550 St-Rémy-sur-Durolle
E-mail : contact@cabinet-essens.fr
Site : www.cabinet-essens.fr
Tél : 04 73 80 38 95

Gérer les tensions en structure d'accueil de jeunes enfants avec la communication bienveillante et la sophrologie

Stage d'initiation de 2 jours

Objectifs pédagogiques de la formation :

Permettre aux participants d'expérimenter et de s'approprier deux outils de prévention et de gestion des tensions sur le lieu de travail : la communication bienveillante et les techniques de gestion du stress.

Compétences visées :

- Désamorcer les tensions
- Éviter les principaux obstacles à la communication
- Adopter la posture adéquate pour appréhender plus sereinement les situations difficiles
- S'affirmer et mettre des limites dans le respect des besoins de chacun
- Favoriser la coopération
- Se détendre, se recentrer et se redynamiser
- Lâcher les tensions et la pression
- Se projeter positivement

Moyens pédagogiques :

- Exposés théoriques
- Partage d'expériences
- Exercices individuels et collectifs
- Exercices corporels issus de la sophrologie : relaxation dynamique
- Exercices de visualisation positive
- Paperboard/vidéoprojecteur
- Supports papier (mémos)
- Mises en situation

Modalité d'évaluation des acquis des stagiaires :

Exercices et jeux de rôles tout au long de la formation

Suivi d'exécution de l'action :

Une feuille de présence à émarger sera remise en fin de formation à l'ensemble des stagiaires.

Public :

Professionnels petite enfance.

Delphine Bardon
Formatrice en Communication
28 route de la chapelle - 63590 Cunlhat
E-mail : contact@delphinebardon.com
Site : www.delphinebardon.com
Tél : 04 63 33 20 78 / 06 64 99 44 95

Patricia Revardeau
Sophrologue
31 place du commerce - 63550 St-Rémy-sur-Durolle
E-mail : contact@cabinet-essens.fr
Site : www.cabinet-essens.fr
Tél : 04 73 80 38 95

Prérequis :

Aucun

Contenu théorique :

Le contenu de cette formation s'appuie sur les théories des psychologues humanistes Thomas Gordon, Carl Rogers et Marshall Rosenberg dont les travaux mettent l'accent sur l'écoute empathique, l'authenticité, l'expression et le respect des besoins mutuels dans la résolution des conflits.

La sophrologie est une méthode mise au point à partir de 1960 par un neuropsychiatre, le Professeur Alfonso Caycedo. Elle est fondée sur une méthodologie précise basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive.

Durée :

14 heures : 2 journées de 7 heures (9h-17h30)

Intervenantes :



Patricia Revardeau. Diplômée de la Fédération des Ecoles Professionnelles en sophrologie et formée à L'institut de Sophrologie Rhône Alpes. J'anime des sessions d'entraînement à la sophrologie dans le cadre de la gestion du stress, en entreprise mais également dans les lycées où j'interviens pour la préparation aux examens. Je reçois également en individuel à mon cabinet pour un travail sur une problématique spécifique : stress, sommeil, douleur,...



Delphine Bardon. Diplômée en Sciences Humaines, passionnée par les relations humaines et (donc) par la communication, j'ai travaillé dans le domaine de l'éducation interculturelle avant de me former à la communication interpersonnelle (Efficacité relationnelle – Méthode Gordon et Communication Non Violente, Discipline Positive, intervention stratégique et systémique). J'anime depuis 2010 des sessions de formation et des conférences sur la relation d'aide, l'affirmation de soi et la résolution des conflits et la communication avec les enfants (du bébé à l'adolescent) auprès des particuliers, des enseignants et des professionnels de la petite enfance.

Programme détaillé

1^{er} jour :

Identifier les tensions et prendre conscience de ses ressources

- Etat des lieux : situations et objectifs des participants
- Comprendre le stress : définition et fonctions
- Repérer les tensions inutiles
- Les attitudes types face au stress : identifier ses réactions de défense
- Relâcher les tensions et évacuer la pression : expérimenter des outils réutilisables au quotidien (ancrage, posture, respiration)

Développer ses compétences relationnelles à l'aide d'outils de communication

- Porter un autre regard sur les comportements « difficiles »
- Etre à l'écoute de soi pour mieux écouter l'autre
- Faire face aux réactions émotionnelles

2^{ème} jour :

Développer ses compétences relationnelles à l'aide d'outils de communication (suite)

- Dénouer les malentendus
- Sortir du rapport de force pour trouver des solutions ensemble
- Favoriser la coopération et les comportements positifs

Se redynamiser et désamorcer les tensions au travail

- Se projeter positivement dans les situations difficiles et modifier ses représentations négatives à l'aide de la visualisation positive
- Réduire les tensions dans la relation : pistes de réflexion et propositions concrètes pour limiter les tensions au quotidien
- S'entraîner aux techniques de récupération d'énergie pour se ressourcer rapidement
- Bilan des deux jours

Programme élaboré sur mesure