

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 du quotidien à l'aide des outils de communication bienveillante et des techniques de gestion du stress

Initiation sur 2 jours

Objectif de la formation :

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

A l'issue de ces trois journées de formation, les participants auront développé leurs capacités à :

- Désamorcer les tensions
- Éviter les principaux obstacles à la communication
- Décoder les comportements « difficiles »
- S'affirmer et mettre des limites dans le respect des besoins de chacun
- Favoriser la coopération
- Prévenir et résoudre les conflits de façon constructive
- Se détendre et se recentrer
- Lâcher les tensions et la pression
- Se projeter positivement

Méthode pédagogique :

- Exposés théoriques
- Partage d'expériences
- Exercices individuels et collectifs
- Mises en situation
- Exercices corporels issus de la sophrologie : relaxation dynamique
- Exercices de visualisation positive

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.

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

Intervenantes :



Delphine Bardon est formatrice en communication et conférencière, formée à la méthode de résolution de conflit sans perdant du psychologue américain Thomas Gordon. Elle anime depuis 2010 des sessions de formation sur l'écoute active, l'affirmation de soi et la résolution des conflits auprès des parents, des enseignants et des professionnels de l'enfance. Pour plus d'information sur son activité : www.delphinebardon.com



Patricia Revardeau est diplômée de la Fédération des Ecoles Professionnelles en sophrologie et a été formée à L'institut de Sophrologie Rhône Alpes. Elle anime des sessions d'entraînement à la sophrologie dans le cadre de la gestion du stress, en entreprise mais également dans les lycées où elle intervient pour la préparation aux examens. Elle reçoit également en individuel à son cabinet pour un travail sur une problématique spécifique : stress, sommeil, douleur,... Pour plus d'informations sur son activité : www.cabinet-essens.fr

Public :

Ce stage est une initiation à la communication bienveillante et à la sophrologie. Il s'adresse à toute personne désirant améliorer sa compréhension et sa gestion des situations conflictuelles et sa gestion du stress au quotidien.

Durée : 14 heures

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

Programme détaillé

Prendre conscience de ses ressources pour agir de façon positive et constructive face aux tensions

- Présentation et objectif de cette formation
- 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)

Apaiser les tensions avec la communication bienveillante

- Les bases de la communication : la fenêtre d'acceptation et les 4 situations relationnelles
- Favoriser la coopération par l'écoute et l'affirmation de soi
- Décoder les comportements « difficiles » : les besoins humains fondamentaux
- Sortir du rapport de force : trouver des solutions ensemble
- S'entraîner à la résolution de conflit : exercices individuels et collectifs

Se préparer mentalement et physiquement à la résolution de conflit

- Gérer les réactions émotionnelles
- Apprendre à se projeter sereinement 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 et encourager les comportements « positifs »
- Bilan des deux jours