

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

Résoudre les conflits avec la communication bienveillante et la sophrologie

Stage d'initiation de 2 jours

Objectif de la formation :

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

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

- Désamorcer les tensions
- Eviter les principaux obstacles à la communication
- Adopter la posture adéquate pour appréhender plus sereinement les conflits
- S'affirmer et mettre des limites dans le respect des besoins de chacun
- Favoriser la coopération
- Prévenir et résoudre les conflits de façon durable et 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 :



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). J'anime depuis 2010 des sessions de formation sur la relation d'aide, l'affirmation de soi et la résolution des conflits auprès des particuliers, des enseignants, des professionnels de la petite enfance, ainsi qu'en entreprise.

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.

Durée :

2 jours (14 heures)

Horaires :

9h-17h30

Tarif :

Particuliers : 190 €

Professionnels* : me contacter

*Prise en charge DIF possible

Pour obtenir le financement de votre formation, renseignez- vous sur vos droits auprès de votre employeur ou sur les sites suivants :

- DIF(Droit Individuel à la Formation)
- FIFPL (Fonds Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux)
- Service public.fr

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

- Comprendre la dynamique du conflit
- Repérer les tensions inutiles
- Les attitudes types face au conflit : identifier ses réactions de défense
- Relâcher les tensions et évacuer la pression : expérimenter des outils réutilisables au quotidien (ancrage, posture, respiration)

Résoudre les conflits avec la communication bienveillante

- Identifier les mécanismes émotionnels en jeu dans un conflit
- Décoder les comportements « difficiles » : les besoins humains fondamentaux
- Sortir du rapport de force
- Résoudre les conflits dans le respect des besoins de chacun
- 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 sa 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 conflits au quotidien et encourager les comportements « positifs »
- Bilan des deux jours