Programme de Formation

M5-Exister dans la relation tout en respectant l'autre : l'enjeu de l'assertivité

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Les référents et délégués de Chantiers-Éducation et pour toute personne ayant des responsabilités aux AFC.

Objectifs pédagogiques

A la fin du stage, le participant sera capable de :

- Repérer ses comportements spontanés en situation de stress ou de conflit.
- Découvrir les mécanismes qui le font réagir.
- Travailler sur des comportements plus adaptés.
- Mettre en œuvre quelques clefs pour une communication constructive qui tient compte de chacun.

Description

Les pièges récurrents dans lesquels je suis pris en situation conflictuelle (la mécanique du « **cercle vicieux** ».).

La gestion des émotions qui m'animent en situation difficile ou conflictuelle.

Passer de pensées automatiques à des pensées plus réalistes (avec la ***restructuration cognitive***).

Mettre en œuvre l'assertivité en situation relationnelle pour entrer dans un « **cercle vertueux** », par exemple :

- *Faire une demande ou opposer un refus*
- *Formuler ou recevoir une critique*
- *Formuler ou recevoir un compliment*
- *Exprimer ses attentes, ses idées, ses émotions*
- *Reconnaitre sa part de responsabilité dans un conflit*

Prérequis

Avoir suivi les modules 1 et 2 des responsables et animateurs des Chantiers-Éducation

Modalités pédagogiques

La pédagogie vise à analyser et à exploiter les expériences des participants : partage d'expérience, exercices en petits groupes, débriefing.

Les apports conceptuels de l'intervenant donnent un cadre pour la réflexion et des repères pour l'action.

La progression est soutenue par l'emploi d'un journal de bord personnel.

Nombre de participants : min 8 et max 14

Horaires : 9h à 17h le 1er et 2eme jour

Moyens et supports pédagogiques

Format : Stage

Prévoir une salle pour 20 personnes et un tableau de papiers avec recharge.

Modalités d'évaluation et de suivi

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.