

Dates du cours

Communiquer avec soi et les autres (communication non-violente):

Mardi 2 mars 2010
Mardi 13 avril 2010
Mardi 4 mai 2010
Mardi 8 juin 2010
Mardi 7 septembre 2010
Mardi 5 octobre 2010



*L'OSEO Valais a obtenu en 2003, 2006 et 2009 le certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue **eduQua** pour l'ensemble de ses formations.*

OSEO Valais

Œuvre Suisse d'Entraide Ouvrière

Rue de la Dixence 8 - 1950 Sion

Tél. 027 329 80 20, Fax 027 329 80 39

E-mail: cdettwiler@oseo-vs.ch

www.oseo-vs.ch



Formation continue

Programme 2010

Programme proposé par



Œuvre suisse d'entraide ouvrière **OSEO**

OSEO VALAIS

Schweizerisches Arbeiterhilfswerk **SAH**

Soccorso operaio svizzero **SOS**

Communiquer avec soi et les autres (communication non-violente)

Analyse du besoin

Que ce soit en famille, en société, au travail, avez-vous remarqué que ce que certains appellent « communication » s'approche souvent d'un combat ou d'un rapport de force, dans lequel l'un des protagonistes doit « perdre » ou capituler. Quelle qu'en soit l'issue, ce type de communication conflictuelle traduit plus un « mal être » et une confusion interne, qu'un réel talent.

Si vous êtes fatigué de la « boxing communication » et de ses effets désastreux, vous pouvez découvrir une technique de communication très efficace, fondée sur le rapport gagnant/gagnant : La communication non violente mise au point par Marshall B. Rosenberg.

Pourquoi aurions-nous besoin de la communication non-violente?

Parce que cette manière de communiquer nous aide à retrouver et à exprimer nos besoins authentiques, sans confusion avec nos émotions. Elle nous aide à nous libérer des interprétations, des jugements moralisants, des croyances limitantes.

Parce que la communication non violente, nous permet de réduire l'écart inconfortable, entre ce que nous voulons être ou devenir et ce que notre attitude et nos paroles véhiculent à notre insu.

Parce que la communication non violente élargit notre champs d'expression et nous procure une assurance paisible, respectée par nos interlocuteurs.

Parce que la communication non violente nous permet d'établir de nouvelles relations en toute simplicité et sincérité.

Objectifs :

- Reconnaître ce qui se passe en soi lors d'information délicate
- Accueillir l'émotion et prendre un temps de réflexion
- Identifier les besoins que génèrent cette émotion
- Poser une demande claire, positive et négociable.

Méthode:

Inspirée de la communication non-violente de Marshall Rosenberg.

Programme:

- *Théorie brève sur la méthode*
- *Sentiments et besoins*
- *Différence entre les 3 demandes et l'exigence*
- *Observation, empathie et sympathie*
- *Recevoir un « compliment » et remercier*
- *Cas pratiques et proposition d'un groupe de pratique*
- *Exercices en groupe et individuels basés sur le quotidien des participants.*

Évaluation du cours par les participants

Questionnaire de satisfaction

Public-cible

Professionnels du monde de l'insertion socioprofessionnelle ou toute personne souhaitant appréhender un nouvel outil de communication.

Pré-requis

Bonnes connaissances du français oral et écrit
Être en mesure et/ou désireux d'exprimer son ressenti.

Attestation de fin cours

Infrastructures à disposition

Salle de cours équipée

Intervenante

Marie Rampazzo formatrice indépendante

Modalités d'inscription

Demande de formation ad'hoc
Bulletin d'inscription ou par mail
(cdettwiler@oseo-vs.ch)

Gestion du cours par

Corinne Dettwiler, OSEO Valais,
Rue de la Dixence 8, 1950 Sion
027 / 329 80 26 - cdettwiler@oseo-vs.ch

Durée

6 jours

Lieu

OSEO Valais,
1950 Sion

Nombre de participants

12 personnes maximum

Coût total par personne

Fr. 1'500.—