

PROGRAMME DE FORMATION MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Mutualisée par :





➤ PAM SIAE 11

Plateforme Audoise de Mutualisation des SIAE

TEL : 06 29 15 11 04

MAIL : pamsiae11@gmail.com

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

-  Développer des compétences relationnelles et émotionnelles utiles dans les situations d'accompagnement
-  Prévenir et mieux gérer les tensions et incompréhensions au sein au des équipes et avec les personnes en insertion
-  Savoir écouter, comprendre et s'exprimer avec plus de clarté et bienveillance
-  Adopter une posture assertive : oser dire les choses avec respect, tout en restant à l'écoute de l'autre

Public visé et Prérequis

**Tout-te salarié-ée permanent ou en parcours
Maîtriser suffisamment le français écrit et parlé**

☞ Notre offre de formation est accessible à tout public, n'hésitez pas à nous faire part de votre handicap afin que l'on adapte au mieux vos modalités de formation (Aménagement des horaires, de lieux, des supports...)

Date et Lieu

**Lundi 27 avril, mercredi 29 avril, jeudi 30 avril 2026
9h00-12h30 / 13h30-17h00.**

**Salle Auvergne – Régie des Quartiers
46 bis Rue Alexandre Guiraud, 11000 Carcassonne**

TARIF pour 3 journée de formation de 7 heures

525 € TTC par participant pour les structures adhérentes à la PAM
25 € de l'heure par participant

Modalités d'évaluation

Jeu de rôles en partant des situations vécues. Mise en situation professionnelle.
Mise en pratique : exprimer, verbaliser, écouter. QUIZZ.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation **ludique** et expérientielle pour amorcer des changements et faciliter l'intégration.
 - Atelier pratique et cas concrets issus de leur quotidien pour une meilleure assimilation des apprentissages.
 - Espace d'**apprentissage collectif et d'expression** pour tous les participants.
 - Instauration d'une **dynamique positive** où chacun se sent impliqué, valorisé.
-

PROGRAMME

L'animatrice accueille les stagiaires le matin, puis passe faire une évaluation en fin de journée pour échanger avec le formateur et les stagiaires sur les éventuels freins à l'apprentissage.

JOUR 1 - ETAT DES LIEUX

IDENTIFIER LES ENJEUX DE LA COMMUNICATION EN SIAE

- **Repérer les obstacles** à une communication fluide et leurs impacts dans la relation
- Identifier nos réflexes automatiques et leurs effets sur les échanges

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

- Repérer son propre style de communication
- **Prendre du recul** sur ses certitudes et préjugés relationnels

JOUR 2 - DÉVELOPPER UNE POSTURE ASSERTIVE

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE ET CONSTRUCTIVE

- **Intégrer d'autres points de vue** sans se sentir déstabilisé
- Apprendre à reconnaître ses émotions et ses besoins`
- Prendre du recul face aux situations tendues ou émotionnellement chargées

OPTIMISER SA COMMUNICATION ET GAGNER EN EFFICACITÉ

- **S'approprier les principes clés de la Communication Non Violente**
- Clarifier ses intentions avant de s'exprimer
- Apprendre à distinguer faits, interprétations et émotions pour éviter les malentendus

JOUR 3 - FACILITEZ UNE COMMUNICATION RESPONSABLE

INTÉGRER LE PROCESSUS de la CNV DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

- Oser s'exprimer avec authenticité, sans juger ni blesser
- Savoir formuler des demandes claires et adaptées à la réalité du terrain
- Transformer les jugements et reproches en pistes de dialogue

RENFORCER LA COOPÉRATION ET L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

- Expérimenter les 4 étapes de la CNV à travers des mises en situation
- Repérer les tensions relationnelles et en faire des leviers d'échange
- Développer des relations gagnant/gagnant au sein des équipes et avec les publics accompagnés

INTERVENANTE : Formatrice sur la plateforme IRIO

Christine Carro est passionnée par l'Humain et par les facultés de la personne à trouver en elle, les ressources pour évoluer.

Formatrice, elle accompagne les personnes, les équipes à mieux être à l'écoute de leur écologie pour une meilleure relation à soi, aux autres et à leur environnement. Son approche centrée sur la connaissance de soi, vise à révéler les potentiels, à améliorer la communication interpersonnelle et les relations humaines.

Depuis plus de 10 ans, son expérience dans le milieu social, l'a amenée à adapter son approche aux plus près des personnes et place la relation au coeur de l'accompagnement.