



Améliorer la qualité des relations

Septembre 2016 à Août 2017

Des formations pour :

- Favoriser la communication dans le respect de chacun
- Transformer les conflits
- Construire des alternatives à la violence
- Apaiser un comportement agressif
- Permettre l'émergence de la parole dans les différends
- Développer ses capacités d'écoute empathique
- Améliorer le travail en équipe

IFMAN
Sud-Ouest



L'IFMAN Sud-Ouest

L'IFMAN Sud-Ouest (Institut de recherche et de formation du Mouvement pour une Alternative Non-violente), est un organisme de formation référencé par la Direction Régionale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle, qui a pour but de développer une activité spécifique de formation à la régulation des relations conflictuelles pour améliorer la qualité relationnelle et construire des alternatives à la violence.

L'IFMAN Sud-Ouest intervient sur des thèmes relatifs à la prévention de la violence et la régulation non-violente des conflits par la formation à la communication, à la gestion des émotions et des moments de crise, à la mise en place d'un cadre cohérent, au travail d'équipe, aux modes de régulation...

L'IFMAN Sud-Ouest intervient principalement dans le cadre de la formation professionnelle continue pour adultes.

L'IFMAN Sud-Ouest fait partie d'un réseau national de 6 IFMAN.

Ce réseau a une activité de recherche pédagogique qui lui permet d'actualiser en permanence ses compétences et qui conduit à des publications.

L'IFMAN Sud-Ouest propose :

Des **formations individuelles sur différents thèmes** (prise en charge possible dans le cadre de la formation professionnelle).

Des **formations sur site** auprès de professionnels, avec un programme spécifique proposé à partir de l'analyse des besoins.

Des **ateliers spécifiques et groupes de parole** à destination des parents, des associations, des collectifs.

Des **interventions auprès de jeunes** dans un cadre scolaire ou autre.

Des **conférences-débat**.

Nos formatrices et formateurs

Les formateurs et formatrices de l'IFMAN, prenant appui sur une solide expérience dans les métiers du social, de l'éducation, de la formation, sont spécifiquement formés aux méthodes de communication relationnelle, ainsi qu'à la prévention et la transformation constructive des conflits. Ils proposent une démarche éthique qui lie le savoir-faire et le savoir-être.

Notre pédagogie

Partant des situations vécues par les participants, la formation lie en permanence l'éthique et l'expérimentation pratique, les connaissances théoriques et les solutions concrètes, le savoir-faire et le savoir-être.

Chacun s'y engage à son rythme, sans jamais être jugé sur ses choix. L'écoute et l'échange entre les participants contribuent à la dynamique de la formation.

Les participants sont invités à respecter la confidentialité.



Les formations sur inscription individuelle inter entreprises

L'IFMAN Sud-Ouest propose des formations sur la régulation non-violente des conflits et sur le développement des compétences relationnelles.

Ces formations s'adressent à des personnes souhaitant prendre du recul et modifier leurs pratiques.

Vous trouverez notre programme de formation dans les pages suivantes.

Tarif par journée de formation :

130 € pour une inscription professionnelle,

60 € pour une inscription personnelle.

Lieu : Foyer des Jeunes Travailleurs - 12850 Onet le Château

Modalités

Pour un souci de gestion, mais aussi parce que la dynamique d'une formation repose fortement sur l'échange entre les participants, l'IFMAN Sud Ouest se réserve le droit de reporter une formation en cas d'inscription insuffisante.

D'autre part, toute inscription annulée par un participant moins de 15 jours avant le début de la formation donnera lieu à une facturation des frais pédagogiques.

L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, vous pouvez nous contacter pour une recherche de solutions.

Les formations sur site

L'IFMAN intervient auprès d'équipes professionnelles, à la demande de collectivités, d'institutions, d'entreprises...

Le programme et le contenu sont alors adaptés aux besoins et spécificités de chaque institution.

Ces formations permettent de développer des compétences relationnelles et des aptitudes au travail d'équipe, aux relations avec les usagers..., elles peuvent aussi répondre à des besoins plus spécifiques relatifs aux situations de tension, de conflits, d'agressivité...

Les formations auprès de groupes constitués

L'IFMAN Sud-Ouest intervient aussi auprès de groupes constitués : Associations, Collectifs, Syndicats

Le programme et le contenu sont alors adaptés à la demande des personnes.

L'analyse des pratiques professionnelles

Depuis 2015, l'IFMAN Sud-Ouest propose des séances d'analyse des pratiques professionnelles.

L'analyse de pratique a pour objectif général d'aider une équipe à analyser des situations vécues posant problème pour adapter la réponse professionnelle.

Partant de situations concrètes, l'analyse des pratiques professionnelles amène l'équipe à réfléchir sur les pratiques individuelles et collectives. Elle permet à chaque participant la prise de distance émotionnelle face aux difficultés rencontrées. Elle a pour objectif l'élaboration d'éléments d'analyse et de réponse aux situations vécues et l'émergence de moyens pour que chacun puisse s'interroger et améliorer son savoir-faire.

L'analyse des pratiques professionnelles interroge également les équipes sur leur posture et la cohérence au regard de la pratique.

Nous étudions votre demande

L'IFMAN Sud-Ouest est à votre disposition pour étudier votre demande de formation.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous : **05 65 69 46 20 / 06 31 85 92 41 / ifman.so@wanadoo.fr**

Horaires du secrétariat :

Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9 h à 12 h et Lundi, mardi, jeudi de 14 h à 16 h 30.

Programme de formation - Septembre 2016 à août 2017

Améliorer les relations au sein de l'équipe et avec les usagers

Apprendre à gérer les conflits et apaiser les relations conflictuelles (2 jours)

Jeudi 29 et vendredi 30 septembre 2016 - 9h/17h

Que ce soit dans un contexte professionnel, associatif ou familial, le conflit fait partie de la vie quotidienne. Le conflit n'est pas la violence, il naît de différence de valeurs, de besoins, de désaccords, de malentendus, de non-dits, de fonctions mal définies, de peurs, de blessures personnelles... Mal géré, le conflit provoque des souffrances, une distance dans la relation, une baisse d'efficacité, parfois même, de l'agressivité ou de la violence.

Un conflit régulé de manière constructive amène des relations plus authentiques, il permet de développer la capacité de chacun à s'affirmer, à accepter la différence et à composer avec l'autre.

A partir des préoccupations des participants, la formation présente **des repères théoriques et des mises en situation pour analyser les conflits et aide à trouver des moyens pratiques pour agir au quotidien.**

Utiliser les outils de la communication et de l'écoute

La communication relationnelle dans le cadre professionnel (2 jours)

Jeudi 13 et vendredi 14 octobre 2016 - 9h/17h

Dans les situations relationnelles professionnelles ou personnelles, communiquer peut s'avérer difficile surtout lorsqu'on est touché ou affecté par les paroles ou les actes de l'autre. Comment dire sans blesser, ce qui dérange, ce que nous souhaitons, ce que nous devons faire appliquer ? Comment être authentique tout en respectant l'autre ?

La formation offre de **découvrir un mode de communication qui permet de s'exprimer clairement, de s'affirmer sans agressivité, de dialoguer dans un respect mutuel.**

Développer des compétences dans la relation éducative.

Posture éducative et contenance (3 jours)

Lundi 7, mardi 8 et mercredi 9 novembre 2016 - 9h/17h

Les éducateurs, les travailleurs sociaux, sont parfois confrontés à des situations très conflictuelles avec les adolescents accueillis au quotidien. Lorsqu'un jeune usager est sur le point de passer à l'acte violent, il s'agit de le contenir émotionnellement et physiquement, tout en restant dans une posture éducative.

Si le recours à la contention est une extrémité, il est nécessaire de développer un panel d'autres propositions pour éviter de la systématiser. Mais si le besoin de contenance est bien là, comment le satisfaire, sans basculer dans l'affrontement physique ? Comment être ferme, et transmettre la bienveillance ?

La formation vise à permettre de renforcer son savoir-faire, afin de rester dans une posture éducative dans l'urgence, à un moment de crise, et de travailler à la recherche d'alternative à la contention.

Utiliser les outils de la communication et de l'écoute

L'écoute active au service de la relation (2 jours)

Mercredi 16 et jeudi 17 novembre 2016 - 9h/17h

Pré requis :

Avoir suivi le module « La communication relationnelle »

Dans le cadre de l'accueil dans un service, d'accompagnement de personnes, dans la relation d'aide mais aussi dans toutes les relations, l'écoute active et empathique est une aide précieuse pour favoriser l'expression. Elle permet à celui qui se confie de prendre du recul, d'apaiser l'émotion, d'éclaircir un problème, de se sentir moins seul, de mobiliser ses propres ressources.

La formation aide à **expérimenter les attitudes, les paroles qui permettent à l'écouter de mieux accompagner les personnes qui se confient à lui.**

Utiliser les outils de la communication et de l'écoute

La médiation (1 jour)

Vendredi 18 novembre 2016 - 9h/17h

Pré requis :

Avoir suivi les modules « La communication relationnelle » et « L'écoute active »

Etre médiateur, c'est faire le lien entre deux personnes ou deux groupes en vue d'établir ou de rétablir une bonne communication. Le médiateur permet de renouer les fils du dialogue.

La formation donne **une initiation à la médiation de proximité.**

Améliorer les relations au sein de l'équipe et avec les usagers

Accueillir un usager en difficulté (3 jours)

Mardi 29, mercredi 30 novembre et jeudi 1^{er} décembre 2016 - 9h/17h

Pour les professionnels de l'accueil, faire face à une personne en grande difficulté peut rendre beaucoup plus délicates les fonctions d'information, de conseil ou d'accompagnement. Notamment dans les cas où de fortes émotions sont présentes, avec parfois de l'agressivité ou de la colère de la part de l'usager.

Comprendre les processus en jeu dans ce type de situation et acquérir des outils pour y faire face, peut permettre un apaisement et une plus grande efficacité des échanges.

La formation aidera le professionnel à :

- **Approfondir l'écoute et l'échange avec une personne en difficulté pour favoriser son autonomie dans la prise en charge de ses problèmes et/ou apporter efficacement l'aide nécessaire,**
- **Développer des savoir-faire et savoirs-être pour accueillir les personnes dans leur problématique et leur sensibilité.**

Développer des compétences dans la relation éducative.

Cette formation s'adresse aux personnes en relation avec des enfants ou des jeunes. (Enseignants et personnel scolaire, éducateurs, animateurs, parents...)

L'autorité bienveillante - Sanctionner sans punir (3 jours)

Jeudi 7 et vendredi 8 et 9 décembre 2016 - 9h/17h

Toute vie en collectivité nécessite d'établir un cadre.

Pour être respecté, les règles doivent avoir du sens et être expliquées. C'est pourquoi il est bon de s'interroger sur la cohérence des règles, sur leur élaboration de manière collective ou non en fonction de ce qui peut être négociable et de ce qui ne l'est pas.

Quand la parole ne suffit pas à faire comprendre les règles, comment les faire respecter ?

A la différence de la punition qui implique la soumission ou conduit à la révolte et stigmatise la personne, la sanction est centrée sur l'acte répréhensible et vise à la prise de conscience et à la responsabilisation.



La formation propose de travailler sur la posture d'autorité, celle qui permet de maintenir le lien de confiance, de respect et de dialogue avec les enfants ou les jeunes, tout en posant des limites et en les faisant respecter.

Elle donnera des repères pour établir des règles et poser des sanctions adaptées.

Utiliser les outils de la communication et de l'écoute

Approfondir la communication relationnelle et l'écoute active (2 jours)

Jeudi 19 et vendredi 20 janvier 2017 - 9 h / 17 h

Pré requis :

Avoir suivi les modules « La communication relationnelle » et « L'écoute active »

Bien que l'envie de modifier sa manière de communiquer peut être réelle, la mise en pratique demande du temps et de l'expérimentation.

La formation permettra de **s'entraîner** et de **mettre en pratique la communication relationnelle** et l'écoute dans la conduite des relations.

Nous verrons comment utiliser des outils adaptés dans des situations difficiles, conflictuelles ou complexes.

Améliorer les relations au sein de l'équipe et avec les usagers

Fonction de responsable et régulation des relations (2 jours)

Jeudi 2 et vendredi 3 février 2017 - 9h/17h

Les responsables d'équipe (directeurs, chefs de service, coordinateurs) se trouvent au carrefour des relations entre les salariés, la hiérarchie, les usagers et les partenaires. Ils doivent savoir animer, gérer, écouter, arbitrer, recadrer, anticiper, apaiser... Souvent des tensions se développent, parfois des conflits surgissent.

La formation explore différents registres liés à la régulation des conflits en équipe : statuts et fonctions, règles et modes de décision, apaisement des tensions et mode de communication, et permet de :

- **Savoir identifier ces fonctions, au croisement de diverses attentes,**
- **Savoir prendre en compte et communiquer sur les besoins de chacun, tout en régulant les relations,**
- **Savoir poser ou rappeler un cadre de façon constructive.**

Améliorer les relations au sein de l'équipe et avec les usagers

Appréhender la diversité culturelle (2 jours)

Jeudi 2 et vendredi 3 mars 2017 - 9h/17h

La diversité culturelle peut être source d'enrichissement mutuel, mais aussi d'incompréhensions et de conflits. La prise de recul nécessaire lors de décalages culturels ne relève pas seulement d'une approche rationnelle : elle suppose aussi une prise en compte de phénomènes émotionnels (peur de l'inconnu, frustrations...) et peut être facilitée par des capacités d'écoute et l'utilisation d'outils de régulation des conflits.

Cette formation a pour objectifs de **repérer les enjeux des relations multiculturelles, comprendre les comportements des personnes de cultures différentes au-delà de ses propres représentations, apprendre à réguler les conflits en situation d'inter-culturalité.**



Améliorer les relations au sein de l'équipe et avec les usagers

Développer une souplesse émotionnelle (2 jours)

Jeudi 30 et vendredi 31 mars 2017 - 9h/17h

Que faire lorsque la colère nous envahit, lorsque la peur nous empêche de parler ou d'agir, lorsqu'un interlocuteur vit une émotion intense ?

Ces émotions qui nous habitent sont une des caractéristiques essentielles de l'être humain. Elles sont le signal qu'un besoin fondamental est blessé, ou à l'inverse, satisfait. Plus nous avons conscience de nos émotions, plus nous sommes libres et pouvons faire des choix. Les nier, c'est prendre le risque de les laisser nous dominer à notre insu.

Quand les émotions s'accumulent, sans espace pour être évacuées, elles risquent de générer des tensions en soi ou dans la relation.

Apprendre à décrypter nos émotions pour mieux les vivre et ne pas se laisser déborder par elles, apprendre à mieux les maîtriser dans des situations difficiles, trouver une souplesse émotionnelle... feront partie des points abordés au cours de cette formation.

Améliorer les relations au sein de l'équipe et avec les usagers

Savoir réagir à l'agressivité (2 jours)

Mardi 30 et mercredi 31 mai 2017 - 9h/17h

Les professionnels sont parfois confrontés à de l'agressivité de la part de certains usagers.

Si l'on peut comprendre ce qui conduit une personne à un comportement agressif ou violent, on ne peut l'accepter. Lorsque ce type de crise se développe, il est préférable d'utiliser d'autres registres que le strict recours au raisonnement qui souvent ne peut être entendu à ce moment-là.

Comment répondre à un interlocuteur dont le comportement est désagréable voire agressif, comment ne pas se laisser imprégner par l'émotion perturbatrice de l'autre, comment réagir dans une situation d'affrontement, comment se protéger face à l'agressivité ?

La formation donnera des pistes pour répondre à ces questions.

Améliorer les relations au sein de l'équipe et avec les usagers

Coopérer pour mieux travailler et/ou vivre ensemble (2 jours)

Lundi 12 et mardi 13 juin 2017 - 9h/17h

Travailler en équipe ou en partenariat, réaliser un projet commun à partir de points de vue différents, suppose que chacun puisse prendre du recul par rapport à ses propres repères pour considérer l'intérêt général, tout en ayant la garantie que ses besoins essentiels seront pris en compte. Concilier unité et diversité est un processus complexe qui s'apprend généralement dans l'action, mais peut aussi faire l'objet d'un apprentissage spécifique à travers divers outils ou méthodes facilitant la communication, la négociation, la coopération.

La formation propose de développer ses capacités à :

- **Communiquer et négocier en cas de diversité de points de vue,**
- **S'adapter à l'imprévu, au changement, à la différence,**
- **Organiser échanges et travaux collectifs de manière coopérative,**
- **Favoriser la créativité collective.**



Interventions auprès des enfants autour des Jeux Coopératifs

L'IFMAN Sud-Ouest propose des animations auprès des enfants âgés de 6 à 12 ans autour des jeux coopératifs.

Les jeux coopératifs reposent sur la poursuite d'un objectif commun pour tous les joueurs. Cet objectif ne pourra être réalisé que par l'entraide et la solidarité entre eux.

L'intérêt est de faire découvrir la coopération à travers le support des jeux coopératifs afin d'encourager la participation et l'entraide d'un maximum de personnes. Ces activités servent à la création d'un esprit d'équipe par l'entremise des défis de groupe et développent l'initiative. Ces jeux encouragent un groupe à mieux se connaître tout en s'amusant !

Nous avons plusieurs jeux coopératifs à vous proposer en animation :

- Les jeux de société,
- Les jeux avec le parachute, le crayon coopératif,...
- Les jeux sur la confiance, l'estime de soi, le contact, la communication, la créativité ...
- Les jeux traditionnels modifiés en jeux coopératifs, les jeux de groupe....

Nous intervenons dans les écoles, les centres de loisirs, les centres sociaux...

L'animation se conçoit en tenant compte du nombre d'enfants, de leurs âges, de l'environnement (intérieur, extérieur, taille de la salle...) et du temps imparti.

Tarif pour les animations auprès d'enfants :

Journée : 250 € (6 heures d'animation)

1/2 journée : 150 € (3 heures d'animation)

Tarif horaire : 60 € + frais de déplacement (au départ de Rodez -Siège social)



BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à : IFMAN Sud-Ouest - Maison des Associations - 15 avenue Tarayre - 12000 RODEZ
(Compléter les champs marqués* seulement en cas de prise en charge par la formation professionnelle)

FORMATION

INTITULE

DATES

TARIF.....

STAGIAIRE

Nom, Prénom Fonction *

Prise en charge employeur Prise en charge OPCA Sans prise en charge

Téléphone personnel ____/____/____/____/____ - Portable ____/____/____/____/____

Email@

Adresse personnelle

.....

Cocher cette case si vous désirez prendre le repas de midi, lorsque cela est prévu.

(Repas est à la charge du stagiaire)

ENTREPRISE

Nom ou Raison Sociale*

Adresse*

.....

Nom du Responsable Formation*

Téléphone* ____/____/____/____/____

Email*.....@ ..

REGLEMENT

Facture à adresser :

Au stagiaire (Joindre un chèque de 50 € à titre d'arrhes) A l'entreprise A l' OPCA

Si OPCA, merci de faire votre demande de prise en charge avant le début de la formation.

Nom de l'OPCA

N° de dossier :..... Téléphone ____/____/____/____/____

Adresse

.....

A

le

Signature du stagiaire

et / ou

Cachet et signature de l'entreprise*

(Nom et qualité de la personne signataire)

**Institut de recherche et de Formation
du Mouvement pour une Alternative
Non-violente**



**IFMAN Sud-Ouest
Maison des Associations
15 avenue Tarayre
12000 RODEZ
06 31 85 92 41
05 65 69 46 20
ifman.so@wanadoo.fr
www.ifman.fr**

**La non-violence,
un sens et une force pour agir**