



# Améliorer la qualité de ses relations

## 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
- Exercer une autorité positive



# L'IFMAN Sud Ouest vous propose ses formations de septembre 2013 à août 2014

Tarif par journée de formation\* : 120 € pour une inscription professionnelle (DIF ou autre )  
60 € pour une inscription personnelle  
(\*Tarifs valables du 1er septembre 2013 au 31 août 2014, chaque journée comprend 7 heures de formation)

## LA COMMUNICATION

### Favoriser la communication dans le respect de chacun

#### **La communication relationnelle - 5 et 6 décembre 2013 de 9 h à 17 h**

Dans nos vies professionnelles, principalement dans les domaines de la santé, du social, de l'éducation, de l'aide aux personnes, de l'insertion...la relation est au cœur du métier.

Communiquer peut s'avérer difficile. Comment dire, sans blesser, ce qui dérange, ce que nous souhaitons, ce que nous devons faire appliquer ?

Dans nos vies personnelles, associatives ou autres, comment réagir lorsqu'on est touché ou blessé par les paroles ou les actes de l'autre ?

La formation propose de découvrir un mode de communication qui permet de s'exprimer clairement, de s'affirmer sans agressivité, dans le respect de l'interlocuteur.

#### **L'écoute active – 9 et 10 janvier 2014 de 9 h à 17 h**

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 empathique est une aide précieuse pour favoriser l'expression, permettre de libérer l'émotion, et aider les personnes à mobiliser leurs propres ressources.

La formation propose de développer des savoir-être et savoir-faire qui permettent de mieux comprendre et accompagner les personnes qui se confient à nous.

#### **L'entraînement au dialogue constructif – 6 et 7 février 2014 de 9 h à 17 h**

Le dialogue peut être parfois un dialogue de sourds, chacun restant sur ses positions ou ses préjugés. C'est un fait particulièrement concret de la vie quotidienne. La formation permettra de s'entraîner et de mettre en pratique la communication relationnelle et l'écoute dans la conduite des relations au travail, dans la vie personnelle, dans la vie associative et dans les divers engagements syndicaux ou politiques.

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

**Lieu : Foyer des Jeunes Travailleurs – Onet le Château**

### Pratique de la communication sans violence

**Pré requis** : Avoir suivi les formations de base de cette communication.

Ces ateliers mensuels vous permettront d'ancrer la communication respectueuse de chacun dans votre quotidien ; de prendre du recul et/ou dénouer des situations qui restent bloquées ou répétitives.

**15 mars, 26 avril, 17 mai et 14 juin 2014 de 9h30 à 12h30,  
à Rieupeyroux (Salle de la Mairie)**

## Améliorer les relations par la connaissance de soi et des autres

Lorsque nous sommes touchés ou blessés par des paroles ou le comportement d'une personne (chacun a sa propre sensibilité), nous réagissons le plus souvent par le retrait, l'évitement de la relation ou le reproche, le jugement et parfois l'agressivité.

Ces réactions défensives provoquent soit une baisse d'énergie et d'efficacité si on reste dans l'impuissance, soit aggravent la situation si l'interlocuteur se sent jugé ou non entendu.

Apprivoiser ses émotions, comprendre ce qui les déclenche, prendre conscience de ses fonctionnements relationnels, comprendre les mécanismes qui sont en jeu dans les relations sont les objectifs de ces ateliers afin de vivre plus sereinement, de mieux accepter les différences, que ce soit dans le travail, avec ses proches ou dans l'ensemble de notre vie sociale.

**18 janvier, 15 février, 22 mars, 12 avril, 10 mai et 7 juin 2014 de 9 h à 12 h**  
**Foyer St Pierre à Rodez (Bourran)**

## LES RELATIONS AVEC LES ENFANTS

### Sanctionner sans punir

Les lois et les règles forment un cadre qui permet de vivre en collectivité. Pour être respecté, ce cadre doit avoir du sens et être expliqué. 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 de chacun.

Cette formation propose des repères pour poser des sanctions éducatives qui permettent : la responsabilisation, la compréhension du sens de la règle transgressée, le rétablissement du lien avec la victime, la réparation, la réintroduction de l'auteur de la transgression dans le groupe.

**14 et 15 novembre 2013 de 9 h à 17 h,**  
**Foyer des jeunes travailleurs, Onet le Château**

### Exercer une autorité positive

Entre laxisme et autoritarisme, l'autorité est le point d'équilibre qui pose le cadre aidant un enfant, un jeune à se structurer et à grandir.

Sortir des rapports de force, donner du sens et de la cohérence aux règles et à la manière dont elles sont appliquées, prévenir les situations d'affrontement, accueillir l'émotion pour permettre l'apaisement dans un moment de crise, travailler la posture d'autorité ... feront partie des principaux points abordés pour aider à pratiquer une autorité positive.

**15 et 16 mai 2014 de 9 h à 17 h**  
**Foyer des jeunes travailleurs, Onet le Château**

## Entendre et accompagner les émotions des enfants

De par leur métier, les professionnels de la petite enfance jouent un rôle important dans la construction des capacités relationnelles des enfants.

A travers les exemples donnés par les participants, nous explorerons le rôle des émotions dans les relations mais surtout :

Comment en tant qu'adulte, ajuster nos réactions face à l'expression de colères, tristesses, peurs, joies des enfants ...

Comment rendre nos interventions les plus constructives, respectueuses et efficaces possibles ?

Comment l'adulte peut ainsi contribuer à l'éducation relationnelle et émotionnelle des enfants avec qui il entre en relation ?

**25 janvier et 22 mars 2014 de 9 h à 17 h**  
**Foyer des jeunes travailleurs, Onet le Château**

## Vivre les relations autrement en famille

Alors même que nous rêvons d'écoute, de respect et de coopération, notre vie quotidienne ressemble parfois à un champ de bataille.

En tant que parent, nous pouvons agir et influencer positivement la qualité des relations familiales: par notre manière de communiquer, d'intervenir dans les disputes, d'accueillir les cris, les colères, les joies et les peines des membres de notre famille ...

"Quand je me sens capable et compétent(e) pour gérer la situation, je reste calme. Quand je me sens démun(e), je crie.

Ces ateliers proposent d'aborder **la régulation des conflits en temps que médiateur, l'accueil des émotions (les siennes et celles des autres), la communication dans le respect de chacun, l'écoute, la coopération...**

**15 mars, 26 avril, 17 mai et 14 juin 2014 de 14 h à 17 h,**  
**à Rieupeyroux (Salle de la Mairie)**

## Animer un groupe d'enfants et plus encore...

### Développer les compétences relationnelles

En tant qu'animateurs de centres de Loisirs / CLAE, éducateurs, ou professionnels de l'enseignement ..., nous avons une place importante dans l'apprentissage des compétences relationnelles des enfants.

Ceci implique d'avoir soi même acquis les compétences et des outils pour Vivre la coopération, la résolution des conflits, la communication respectueuse, la gestion positive des émotions, l'écoute.... dans des groupes d'enfants.

La formation propose des outils et savoir-faire pour créer un climat favorable qui permette d'améliorer la vie du groupe.

Les participants expérimenteront des exercices en lien avec les situations vécues et donc transposables dans leur vie professionnelle.

**3 et 4 avril 2014 de 9 h à 17 h**  
**Foyer des jeunes travailleurs, Onet le Château**

# GERER LES SITUATIONS DE CONFLITS OU D'AGRESSIVITE

## Transformer les situations conflictuelles

Que ce soit dans un contexte professionnel, associatif ou même familial, le conflit fait partie de la vie quotidienne. Le conflit n'est pas la violence, il naît de confrontations d'intérêts, de valeurs, de différences, de désaccords, de malentendus, de non-dits, de besoins légitimes différents, de fonctions mal définies, de peurs, de blessures personnelles... Mal géré, le conflit provoque des blessures, 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. La rencontre des situations de conflit, conduit à s'interroger sur les moyens d'y faire face.

A partir des préoccupations des participants, la formation propose **des exercices et des repères théoriques pour analyser les conflits et des moyens pratiques pour agir au quotidien.**

**20 et 21 mars 2014 de 9 h à 17 h**  
**Foyer des jeunes travailleurs, Onet le Château**

## Réagir à l'agressivité

Les professionnels sont parfois confrontés à de l'agressivité de la part de certains usagers. Dans la vie personnelle, dans un travail d'équipe nous pouvons aussi nous sentir blessés voire agressés par les paroles ou actes de ceux que nous côtoyons.

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.

Face à un comportement agressif le risque est de rentrer dans un jeu de mimétisme émotionnel qui va alimenter l'agressivité de son protagoniste. Pour l'éviter cela demande de prendre conscience de ses propres émotions et d'avoir des outils qui aident à les canaliser.

**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.

**2 et 3 juin 2014 de 9 h à 17 h**  
**Foyer des jeunes travailleurs, 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 tardivement par les participants et entraînant un maintien d'une 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.



www.ifman.fr

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à : **IFMAN SUD OUEST – Puech des Garrigues - 12320 PRUINES**

### FORMATION

INTITULE .....

DATES .....

TARIF.....

### STAGIAIRE (compléter les champs marqué \* seulement en cas de prise en charge par la formation professionnelle)

Nom, Prénom (M, Mme, Mlle) .....

DIF (Droit Individuel à la Formation)       Plan de formation       Sans prise en charge

Téléphone personnel..... Email ..... @ .....

Adresse personnelle.....

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

Fonction\*.....

Téléphone bureau\* ..... Portable ..... Télécopie .....

### ENTREPRISE

Nom ou Raison Sociale\* .....

Adresse\* .....

Nom du Responsable Formation\*.....

Téléphone \*..... Télécopie\*..... Email\*..... @ .....

### REGLEMENT

La facture est à adresser à :

Au stagiaire       A l'entreprise       A l'OPCA

Je joins un chèque de 25 € par journée de formation à titre d'arrhes.

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

Nom de l'OPCA .....

Contact .....

Adresse .....

Téléphone .....

A..... le .....

Signature du stagiaire

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**

<http://www.ifman.fr>

Secrétariat : **IFMAN SUD OUEST Puech des Garrigues 12320 PRUINES - 05 65 44 54 68 – [corinne.ifman@orange.fr](mailto:corinne.ifman@orange.fr)**

Siège social : Maison des Association – 15 avenue Tarayre – 12000 RODEZ

SIRET 453 547 440 00017 APE 8559A - ORGANISME DE FORMATION DIRECTEC 73.12.00440.12

# Droits Individuels à la Formation - DIF

## DIF des salariés :

**Chaque salarié bénéficie d'un crédit annuel de 20 heures au titre du droit individuel de formation.**

Ces heures sont cumulables sur 6 ans (120 heures). Chaque année votre employeur doit vous informer par écrit des droits que vous avez acquis.

Pour bénéficier de ce droit vous devez **faire une demande écrite à votre employeur**. Il dispose d'un mois pour notifier sa réponse par écrit. Au delà de ce délai votre demande est considérée comme acceptée.

## DIF portable :

**Lorsque vous quittez l'entreprise vous conservez vos droits restants.**

Vous pouvez utiliser vos heures chez un nouvel employeur pendant 2 ans.

Si vous êtes demandeur d'emploi vous pouvez les utiliser pour financer tout ou partie d'une formation.

## DIF des agents de l'État :

Le DIF est ouvert à tous les agents titulaires de l'État et de ses établissements publics sans condition d'ancienneté.

**Tout fonctionnaire bénéficie d'un DIF**, d'une durée, pour un temps plein, de 20 h par année de service, cumulables dans la limite de 120 h.

## Les formations sur site

**L'IFMAN Sud-Ouest intervient aussi au sein des établissements.** Le programme et le contenu sont alors adaptés aux besoins et spécificités de chaque institution.

## Les thèmes

**D'autres formations peuvent être proposées comme :**

- Animer une réunion,
- Analyse de pratique
- La médiation
- Pour mieux fonctionner en équipe
- Régulation d'équipe de travail
- La coopération

-...

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



**Secrétariat IFMAN Sud-Ouest  
Puech des Garrigues  
12320 PRUINES**

**05 65 44 54 68**

**[corinne.ifman@orange.fr](mailto:corinne.ifman@orange.fr)**

Siège social : Maison des Associations Rodez

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