Utiliser l'approche non-violente pour réguler les conflits

Pourquoi cette formation ?

Cette formation vous permettra de mieux connaître et d'apprendre à utiliser, en situation de crise, un processus combinant langage, façon de penser, et savoir-faire : la communication et l'approche non-violente.

Objectif principal

Découvrir et maîtriser des outils souvent méconnus pour réguler l'instant de crise.

-

Objectifs opérationnels

- Réaliser que la perception de violence est relative
- Appréhender le rôle, la dynamique et l'impact des émotions afin de les mettre à distance
- Découvrir les comportements sous stress, les processus qui déclenchent la surenchère, mais aussi les attitudes permettant d'apaiser les situations à haute intensité

Contenu

Analyser l'instant de crise pour mieux le mettre à distance

- La perception de la violence diffère d'un individu à l'autre.
- Connaître ses émotions pour les mettre à distance.

L'impact des émotions et des représentations

- Comment affectent-elles l'image portée sur l'autre ?
- Comment nous empêchent-elles d'avoir des réactions appropriées ?
- Quels besoins sous-jacents les émotions traduisent-elles, chez soi, chez l'autre?
- Prendre conscience de l'impact des préjugés dans l'échange.

Les outils pour garder son calme et répondre pendant l'instant de crise

- L'importance de la respiration.

- Les différents types de reformulation.

Méthode pédagogique et pré-requis

- Formation tous niveaux, qui nécessite pas de pré-requis.
- Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques, d'illustrations et d'échanges afin d'identifier les bonnes pratiques.
- Les stagiaires seront évalués par questionnaire, en début et fin de formation, afin de mesurer l'acquisition des savoirs.
- Formation qui s'inscrit dans la continuité de **« S'exprimer sereinement dans un contexte conflictuel »**
.

Format

Formation déclinable sur 1 ou 2 journée(s).

Public cible

Elu·es et collaborateur·trices d'élu·es, agents de la fonction publique, acteur·trices travaillant avec les collectivités locales (structures privées, associatives...).

Pour les personnes en situation de handicap: contacter
le référent
Cédis.

Inscriptions

Pour les élu·es :
modalités de financement et d'inscription .

Pour les agents de la fonction publique, les salarié·es, ou autres :
modalités de financement et d'inscription .