

Formation professionnelle

COMMUNICATION CONSTRUCTIVE



18 et 19 juin
+ 3 juillet 2026



18 H



Vénissieux



Finançable
via les OPCO

Objectifs de formation

Objectif général

La formation s'adresse à des professionnels ou des bénévoles souhaitant améliorer leur communication relationnelle, vis-à-vis de leur public comme de leur entourage professionnel.

Objectifs pédagogiques

- Ouvrir le dialogue sans générer de l'agressivité, dans une communication bienveillante et constructive
- Réguler les phénomènes émotionnels et pratiquer une écoute qui prenne en compte les sentiments et les besoins
- Améliorer ses réactions, son positionnement, sa communication en situation conflictuelle.

Programme de la formation :

Accueil, démarrage

Les mécanismes en jeu dans les situations de communication

- Les dimensions du langage (expression verbale, non-verbale, posture corporelle...)
- Les éléments qui bloquent ou freinent la communication et ceux qui la favorisent

Les éléments d'une communication constructive

- La distinction entre faits, émotions et opinions dans son mode d'analyse et d'expression
- La distinction entre l'acte et la personne
- Les processus émotionnels
- Les différentes émotions et leurs fonctions
- Le lien entre émotions et besoins
- Le processus de la communication non-violente et les 4 étapes

Pratique d'une communication bienveillante et authentique

- La prise de distance avec les émotions présentes : des clés pour les apaiser sa propre émotion et accueillir celle de l'autre
- La prise en compte des besoins de chacun
- Écouter sans juger ni se positionner
- S'affirmer sans agresser
- Un mode de communication qui cherche à clarifier les objets de désaccords, accueillir sentiments et émotions et identifier les besoins en jeu pour rechercher des ouvertures, des issues satisfaisantes pour chacun

La communication lors des situations de tensions ou de conflits :

- Les positions dans les conflits et leurs effets
- La position de tiers, la référence au cadre
- Sortir de l'affrontement

Bilan, évaluations et perspectives

Méthodes et moyens pédagogiques

Une démarche pédagogique ludique et suscitant l'implication des participants
L'IFMAN Co se situe dans une démarche socio-constructiviste. Les formations se construisent à partir des situations vécues par les participants dans leur contexte professionnel. Elles associent étroitement :

- Études de cas (réels ou fictifs)
- Exercices d'exploration ou d'entraînement, utilisant le verbal et le non-verbal
- Jeux ou exercices de mise en route ou de redynamisation
- Mises en situation sous la forme de saynètes ou de théâtre-forum
- Apports théoriques pour consolider, ouvrir de nouvelles pistes et faciliter la transposition didactique à d'autres situations
- Partages d'expériences

Des supports pédagogiques variés

- Fiches pédagogiques sur les principaux apports théoriques, parfois réunies en livret pédagogique
- Fiches d'exercices et d'études de cas
- Matériel pédagogique selon l'exercice : cartes, photo-expression, balles, etc.
- Éventuellement des supports vidéo ou un diaporama

Cadre de fonctionnement

Le respect, la confidentialité des échanges et la libre implication sont les principales règles de fonctionnement.

Public cible

Tout public, professionnels du champ de l'éducation, du social, de l'animation, de la santé, de la formation...

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Conditions

- Formation en présentiel au Centre associatif Boris Vian (13, av. Marcel Paul à Vénissieux)
- Groupe entre 7 et 12 personnes max

Évaluations

Un taux de présence effectif de 80% du participant est requis pour valider la formation.

Le travail d'évaluation proposé repose sur différents niveaux d'évaluation.

Des temps d'évaluation-régulation :

Chaque jour voire demi-journée, un temps de régulation permet au groupe d'exprimer des inconforts, des besoins ou des demandes, sur la forme comme sur le fond. Le formateur propose alors des ajustements.

Un temps d'évaluation individuelle :

Le participant se positionne sur les objectifs et compétences présentées au démarrage de la formation. De par son expérience de vie, chaque personne a acquis des compétences relationnelles et met en œuvre sa propre façon d'être en relation. Ainsi l'évaluation procède d'une auto-évaluation de la progression des acquis, sur la base d'une fiche individuelle à remplir. Le formateur valide l'auto-évaluation du participant à l'issue de la formation. Cette évaluation est complétée par une fiche de bilan où le participant indique son niveau de satisfaction sur la formation ainsi que des commentaires et propositions.

Une évaluation-bilan orale en fin de formation :

Un tour de table est organisé, au cours duquel chaque participant exprime son avis sur le contenu et le déroulement de la formation, ce qu'il en retire, ce qui lui a manqué. Le commanditaire est invité à écouter le bilan oral.

Suivi de la formation :

À l'issue de la formation, seront remis à chaque participant, une attestation de formation (présence et compétences travaillées)

Dates / durée

Durée

3 journées de 6H soit 18 heures

Dates et horaire

Jeudi 18, vendredi 19 juin
et vendredi 3 juillet de 9h à 16h

Modalités et délais d'accès

- Sur inscription : via le site internet ou par mail à hemirole@cabv.com.
- Une réponse a votre demande d'inscription sera faite dans les 7 jours.
- Date limite d'inscription : 17 mai 2026 (sous réserve de places disponibles).

Financement

Coût : 1170 euros

La formation est finançable par les OPCO.

Formatrice

Formatrice de l'IFMAN Co. Au-delà de sa propre expérience professionnelle, l'intervenante est validée formatrice par l'IFMAN Co suite à sa participation à la formation de formateurs à la régulation non-violente des conflits de l'IFMAN Co.

Accessibilité / situation de handicap

Nous nous engageons à rendre nos formations accessibles à toutes et tous, et à trouver la meilleure solution afin que chacun puisse en bénéficier.

Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez écrire à notre référente handicap, Marie-Cécile FOUGERAT à hemirole@cabv.com afin que nous échangions sur votre situation ainsi que sur les modalités pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

Satisfaction

Cette action de formation a été proposée initialement sous un format de 2 jours en octobre 2024.

5 participants - 100% des participant.e.s sont "satisfait" à "très satisfait" du contenu pédagogique de la formation et des possibilités d'application de ce qu'ils ont appris.

Informations et inscription

Marie-Cécile FOUGERAT

13 avenue Marcel Paul 69200 Vénissieux

06 03 35 63 50

hemirole@cabv.com

Organisme de formation enregistré sous le numéro 82691287469. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.