



Association La Marmite  
Centre d'échange et de ressources  
Village de Bobéhec - 56250 la Vraie-Croix

Tél : 02 97 67 28 06

Mail : lamarmite.asso@yahoo.fr

N° SIRET : 50832735000015

N° d'enregistrement de Déclaration d'activité : 53 56 08579 56  
(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

## PROGRAMME DE FORMATION

### « Communiquer avec bienveillance en équipe » d'octobre à décembre 2022 Association La MARMITE

La Marmite et l'association « Laïma » proposent une formation « Communiquer avec bienveillance en équipe ».

Il s'agit d'aborder les notions de la communication bienveillante, de se familiariser avec un processus d'échange et de relation et de proposer des outils pour vivre les relations sereinement et aider à la prise de parole et de décision.

La formation se déroulera de septembre à décembre, sur 6 modules :

- Jeudi 6 octobre de 18h30 à 22h
- Jeudi 20 octobre de 18h30 à 22h
- Jeudi 10 novembre de 18h30 à 22h
- Jeudi 24 novembre de 18h30 à 22h
- Jeudi 1 décembre de 18h30 à 22h
- Jeudi 15 décembre de 18h30 à 22h

**Public visé** : Tout public.

**Durée** : 21 heures

#### **Conditions pour suivre la formation :**

Pour suivre la formation, il est demandé de s'engager sur l'ensemble du cursus.

#### **Objectif général de l'action de formation :**

- Trouver les « bons mots » pour exprimer clairement vos idées pour un projet en duo ou en collectif,
- Prendre en compte la dimension émotionnelle dans les relations au travail,
- Réussir à formuler l'expression de vos ressentis, de vos sentiments dans la relation à l'autre, pour avancer conjointement dans un projet,

- Apprendre à observer et à vous exprimer de manière authentique tout en étant à l'écoute des autres, en veillant à ce que chacun-e soit entendu-e,
- Apprendre à écouter,
  
- Prendre du recul sur les situations de tensions et savoir se ressourcer,

### **Critères et modalités d'évaluation des résultats :**

- Degrés d'approbation des outils proposés
- Investissement dans le cadre de mise en situation
- Partage d'expériences durant tout le processus

Fiche d'évaluation et de questionnements

### **Encadrement pédagogique :**

La formation est animée par deux intervenantes de l'association « Laïma », formées en communication non violente et bienveillante.

Courbon Lili, sophrologue, animatrice d'éducation populaire, accompagnatrice de porteurs et porteuses de projet en lien avec l'agriculture paysanne et l'économie sociale et solidaire.

Ourtiga Emmanuelle, enseignante de Yoga (au sein de « Souffle et Sème), artisanne boulangère, diplômée en tant que « Paysanne Boulangère ».

### **Organisation de la formation :**

Ce cursus est organisé sur **6 modules** de 3,5 heures

## **PROGRAMME DE LA FORMATION**

**1<sup>er</sup> Module** : Jeudi 6 octobre de 18h30 à 22h

#### Objectifs pédagogiques de la séquence :

Reconnaître les éléments qui entravent et ceux qui facilitent la communication  
Poser les bases de la communication bienveillante

#### Contenus :

Théorie et fondements de la communication bienveillante  
Distinction entre observations / jugements

**2<sup>ème</sup> Module** : Jeudi 20 octobre de 18h30 à 22h

#### Objectifs pédagogiques de la séquence :

Apprendre à observer,  
S'exprimer et écouter

#### Contenus :

Clarifier sentiments – besoins : expression de jugements  
Aborder les différents modes d'écoute  
Apprendre à reformuler

**3ème Module** : Jeudi 10 novembre de 18h30 à 22h

Objectifs pédagogiques de la séquence :

S'autoriser l'auto-empathie  
Transformer ses jugements  
Identifier les différents modes d'écoute,

Contenus :

Se connecter à soi pour identifier son sentiment et l'exprimer clairement,  
Identifier des différentes manières de recevoir un message et de réagir

**4ème Module** : Jeudi 24 novembre de 18h30 à 22h

Objectifs pédagogiques de la séquence :

Clarifier ce qui se passe en soi à travers des situations,  
Exprimer avec authenticité son ressenti

Contenus :

Aller plus loin sur la connaissance de soi, seul-e et en collectif  
Apprendre à nourrir ses besoins par soi même

**5ème Module** : Jeudi 1 décembre de 18h30 à 22h

Objectifs pédagogiques de la séquence :

S'exprimer avec authenticité et écouter avec empathie  
S'exprimer et expérimenter tout le processus de communication bienveillante

Contenus :

Clarifier ses besoins  
Apprendre à exprimer une demande envers soi et envers l'autre

**6ème Module** : Jeudi 15 décembre de 18h30 à 22h

Objectifs pédagogiques de la séquence :

S'approprier le processus de communication bienveillante  
S'exercer à dire et à écouter en se respectant et en respectant les autres

Contenus :

Expérimenter la demande à l'autre  
Éclaircir le conflit des besoins en soi et avec l'autre

**Contact** :

Informations et inscriptions : . :

Lili Courbon / Emmanuelle Ourtiga  
Intervenantes – Association Laima  
06 49 74 78 53  
[assolaima@gmail.com](mailto:assolaima@gmail.com)