

## Exister dans sa communication : un défi au quotidien – Niveau III

### Public

Tout public

### Prérequis

Avoir suivi les deux premiers niveaux de la formation

### Durée

4 jours consécutifs, soit 26 heures

### Dates et lieu

19-20-21-22 mars 2024 à Niort – **Date limite d'inscription** : 19 février 2024

### Nombre de stagiaires

4 personnes minimum et 12 personnes maximum

### Coût pédagogique

1 560 € nets de taxes par personne



### Intervenante

Marie-Line BAUDRON

### Objectifs pédagogiques

Développer sa capacité d'écoute globale  
Aborder et analyser les notions de communications verbales et non-verbales, leurs intrications et leurs interactions pour mieux gérer dans son travail la relation éducative, d'aide, de soutien ou managériale  
Apprendre des techniques de prévention et de gestion du stress relationnel chronique dû au travail  
Apprendre à se distancier émotionnellement lors de situations relationnelles difficiles ou conflictuelles, au travail

### Méthodes pédagogiques

Apports théoriques illustrés d'exemples  
Travail sur les représentations  
Exercices d'intégration – Analyse de cas concrets

### Modalités d'évaluation

Validation des objectifs pédagogiques par une évaluation de fin de formation mais également évaluations formatives au cours de la formation  
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation  
Attestation de formation individuelle délivrée après la formation

## Exister dans sa communication : un défi au quotidien – Niveau III

### Contenu

- ✓ La communication non- verbale
  - Généralités, repérages et gestion
  - Le corps messenger
  - Elucidations et appropriations des vécus corporels
  - L'inscription corporelle des vécus relationnels
  - Le corps affectif
- ✓ Micro et Macro-régulation du stress
  - Définitions et généralités du stress relationnel aigu ou chronique
  - Ouverture de la respiration et respirations spécifiques
  - Ancrage ontologique de sécurité
  - Dissociation et double dissociation
  - Désaffectation de stress relationnels traumatiques
  - Polarisation
  - Bio-release

### Indicateurs de résultats

Formation ouverte en inter en 2018 – 8 personnes formées  
100% des stagiaires sont très satisfaits de la formation