



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

Programme – Association AMIA

L'écoute des émotions comme outil de médiation

PUBLIC : Professionnels avocat au barreau de la cours d'Epinal, Adhérents à l'association AMIA

PRE-REQUIS : Avoir une expérience professionnelle dans la médiation

MODALITES PEDAGOGIQUES : chaque stagiaire partira de son vécu et sera accompagné tout au long des séquences à trouver ses propres solutions liées à son contexte individuel et collectif. Chacune des séquences du programme, animée en pédagogie active, est introduite par des exercices permettant une démarche inductive (par le corps, l'élaboration collective, étude de cas, jeux de rôles...) et suivie par un temps théorique pour consolider les acquis.

RESULTATS ATTENDUS :

Les stagiaires au terme de la formation pourront mieux se connaître afin d'optimiser leurs relations professionnelles en situation de médiation de leurs publics et ainsi désamorcer et adapter leur posture en situation conflictuelle. L'atteinte de ces résultats sera évaluée tout au long de la formation par observation et échange avec la formatrice et en fin de formation par une grille d'auto-évaluation portant sur les questions : qu'ai-je appris? Compris? Le pas qu'il me reste à faire ?

OBJECTIF : Développer l'écoute des émotions pour faciliter les médiations

COMPETENCES VISEES **:

- Capacité à comprendre ses émotions
- Capacité à autoréguler ses émotions
- Capacité à être dans une écoute empathique (écouter les émotions de l'autre et reformuler)
- Capacité à développer des aptitudes relationnelles dans une situation de médiation

***Dans le cadre d'une formation professionnelle, ces compétences seront évaluées et feront l'objet d'une attestation de compétence en fin de formation.*

HORAIRES :

9h30-12h30 et 13h30-17h30

PROGRAMME : CONTENU interactif, ajusté aux besoins du groupe

2 semaines avant la formation, un questionnaire en ligne sera envoyé aux participants afin de repérer les attentes et besoins de chaque participant.

1^{ère} Journée : MECANISMES DE BASE DES EMOTIONS

- 1. Présentation :** des participants, de l'intervenant.

Synthèse de l'expression des attentes des participants

- 2. Diagnostic :** Se connaître et reconnaître son profil émotionnel

Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle.
Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic.
Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

- 3. Contexte d'intervention :** Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.

L'émotion s'imprime ou s'exprime – comment ça marche ?

Etre à l'écoute des émotions (les miennes, les autres) et en percevoir le sens

Les émotions : des révélateurs de nos besoins humains fondamentaux

La canalisation de nos émotions :

- Relier le cœur et la tête en verbalisant nos émotions
- Reconnaître nos besoins et les exprimer
- Travail spécifique sur la peur et la colère stratégies pour éviter les débordements

2^{ème} Journée : JUSTE DISTANCE ET POSTURE PROFESSIONNELLE

- 1. Les 4 étapes d'une communication sans violence** (selon Marshall ROSENBERG)

Intégrer dans le processus de la communication non violente les différents éléments vus au cours des deux jours de formation.

Applications pratiques à partir des situations des participants

- 2. Ecoute empathique :** agir avec bienveillance face aux émotions de l'autre

Le miroir : comprendre l'autre de manière neutre

S'entraîner à reformuler ou questionner le besoin derrière l'émotion

Gestion de l'agressivité, l'émotivité et la manipulation des interlocuteurs

La réponse appropriée selon l'émotion exprimée

- 3. Evaluation** de la formation et des compétences acquises

3^{ème} Journée : RETOUR SUR EXPERIENCES

Le 3ème jour sera programmé en fonction des retours des participants

Il complètera la formation par des exercices et apports en fonction des besoins.

ORGANISATION

Dates : 27 et 28 septembre et 25 octobre 2018

Groupe : 12 à 15 stagiaires

Durée : 3 jours soit 21 heures de formation

Lieu : Epinal

Animée par Delphine PIERREJEAN : Formatrice et accompagnatrice à la valorisation de compétences relationnelles

Site internet : <http://competences-relationnelles.com/>

Mobile : 0033 (0)7 70 77 82 20

Siège : 66 avenue du 69^{ème} R.I. 54270 ESSEY LES NANCY



Retrouver toute notre Actu sur Facebook

Organisme de formation habilité par la DIRRECTE, référencé DATADOCK