



Transformer la colère, au service de la relation éducative

Du 27 au 30 octobre 2021
À Gardanne (13)
(entre Aix-en-Provence et Marseille)

Public concerné et prérequis

Cette formation est un approfondissement s'adressant à tout professionnel de l'éducation, souhaitant intégrer de manière plus fine la CNV dans ses relations éducatives, et pour qui l'écoute et l'accueil de l'autre et de soi est au centre de ses préoccupations !

Cette formation est également ouverte aux parents.

Prérequis :

Avoir suivi les trois modules de base éducation ou tout public et avoir commencé à pratiquer.

Objectifs

La colère est une émotion précieuse, à la fois embarrassante, et sonnette d'alarme : embarrassante car elle mobilise notre énergie, peut mener à l'explosion et nous couper de la communication.

"Sonnette d'alarme précieuse" précise Marshall Rosenberg, "car elle nous indique que nous sommes déconnectés de ce qu'il y a de vivant en nous : nos sentiments et besoins... ". Elle est précieuse car elle nous indique qu'il se passe quelque chose d'essentiel dans la communication.

Dans le milieu professionnel, comme elle n'aide pas à communiquer, la colère est souvent considérée comme non avenue, et alors, les non-dits tuent la relation à soi-même et aux autres : l'exclure de la communication, tant au niveau professionnel que privé, peut se révéler coûteux et inefficace.

L'objectif de ce stage est d'expérimenter et d'intégrer une utilisation spécifique de la colère qui permet de lui donner une place acceptable, constructive et efficace.

Cette formation permet d'aborder à la fois la gestion de sa propre colère et la gestion de la colère de l'autre.

Transformer la colère, au service de la relation éducative

A l'issue de la formation, le.la participant.e sera capable de :

- comprendre ce que la colère vient nous dire
- prendre conscience de nos habitudes de fonctionnement lorsque quelque chose ne nous convient pas
- connaître les dangers d'une interdiction de la colère
- découvrir comment vivre sa colère pleinement plutôt que de la refouler
- approfondir l'auto-empathie dans le cadre de la colère pour qu'elle devienne une ressource en temps réel : traduction minute des jugements en besoins
- distinguer le stimulus de la colère, sa cause et sa racine pour démêler les enjeux et la part de responsabilité de chacun
- connaître l'énergie de la colère et connaître des attitudes-clefs qui favorisent son expression
- s'exercer à exprimer sa colère d'une manière respectueuse de soi, des autres et du contexte.
- découvrir que face à une personne en colère, nous pouvons recevoir son message autrement qu'en le prenant contre soi
- accompagner la transformation de la colère d'un autre au service de la coopération et de la relation
- mieux prendre soin de soi-même, une compétence fondamentale pour mieux vivre son métier

La formation a aussi pour objectifs de :

- Favoriser le lien et les échanges d'expériences entre professionnels de l'éducation.
- Développer le soutien mutuel entre adultes.
- Favoriser le lien entre éducateurs et parents.

Contenu

En pratiquant à partir de situations concrètes apportées par les participants,

- Etat des lieux, représentations et croyances
- Développer sa capacité à écouter vraiment ce qui se passe en soi et en l'autre à l'exprimer
- Développer la conscience de ce qui se passe lorsque nous sommes en colère
- Identifier les conséquences de nos "implosions" ou "explosions"
- Nous accueillir avec bienveillance lorsque nous avons "explosé", transformer la culpabilité, et repérer les besoins en jeu
- Exprimer ce qui ne nous convient pas en conjuguant fermeté et bienveillance afin de nous préserver, et par conséquence préserver la relation
- Développer sa présence empathique face à la colère
- Repérer les besoins de l'interlocuteur derrière sa propre colère
- Être en empathie le plus rapidement possible avec soi-même ou avec l'autre

Transformer la colère, au service de la relation éducative

Méthodes pédagogiques

Cette formation est basée sur un apprentissage par l'expérience, supposant une réelle implication des participants. La formation propose une alternance de temps :

- d'expérimentation et de mise en commun des apprentissages vécus,
- d'apport d'informations théoriques,
- de mises en lien avec l'application concrète au quotidien,
- de partage des expériences de terrain de chacun-e,
- de jeux de rôles à partir des situations des participant-e-s,
- de co-créativité.

Un document reprenant les notions abordées est remis aux participant-e-s.

Animation

Anne Charbonnel

Formatrice certifiée par le CNVC, Praticienne en Accompagnement Individuel avec la CNV, médiatrice.

"Après avoir enseigné pendant 25 ans en école primaire (enfants de 3 à 11 ans) avec la pédagogie de Célestin Freinet et travaillé en équipe (direction collégiale, coopération entre adultes et élèves, créativité, expression, tâtonnement expérimental, ...) pendant 8 ans, j'ai souhaité soutenir les enseignants, les animateurs et les parents dans leur rôle d'éducateur, et œuvrer avec eux pour offrir à nos enfants d'autres manières de faire et d'éduquer."

Elle peut être assistée par plusieurs formateurs-trices en cours de parcours de certification ou d'intervenant Déclic, qui peuvent, selon leur avancée dans leur formation, participer à la formation ou soutenir les exercices en petits groupes ou animer des exercices en grand groupe, en étant supervisé.e.s par Anne Charbonnel.

Evaluation et validation

Une attestation de stage est remise à chaque participant-e, accompagnée d'un document formalisant les compétences abordées pendant la formation et permettant aux participant-e-s d'évaluer leurs apprentissages.

Tout au long du stage les participant-e-s sont invité-e-s à utiliser la méthode transmise pour repérer leurs besoins satisfaits ou non et les exprimer. La formatrice fait chaque jour un point avec les participant-e-s, pour adapter au mieux le contenu du stage à leurs besoins.

Dates et horaires

Dates : du mercredi 27 octobre à 9h30 au samedi 30 octobre 2021 à 16h30

Horaires :

Mercredi : Accueil à partir de 9h10
Formation : 9h30 -13h et 14h30 - 18h
Jeudi et vendredi : 9h00 - 13h et 14h30 - 18h00
Samedi : 9h00 - 13h et 14h30 - 16h30

L'organisation des horaires pourra être adaptée, en concertation avec le groupe. Des documents (livres, films, ...) seront à disposition des participant-e-s.

Association Loi 1901
DECLIC – CNV & Education
18 rue des Capucins, 69001 Lyon - contact@declic-cnveducation.org
SIRET : 809 498 538 00028 - APE : 8559B
Numéro organisme de formation : 82 73 01745 73

Transformer la colère, au service de la relation éducative

Durée : 28 heures de formation, équivalent à 4 journées de formation

Lieu

Quartier Bompertuis - 13120 Gardanne

Tarifs (hors repas et hébergement)

Particulier (financement sur deniers personnels) : **439 €**

Ce tarif comprend entre autres : les frais d'inscription, la location de la salle, la gestion du secrétariat, les pauses durant le stage, le salaire des formateurs, ainsi que les frais de déplacement.

Nous souhaitons permettre à chacun de participer et de contribuer selon ses moyens, tout en prenant en compte nos propres besoins. Contactez-nous, si ce tarif est un frein à votre participation.

Vous pouvez aussi contribuer davantage, pour soutenir les actions de Déclic CNV & Education.

Professionnel

Professions libérales, associations locales, TPE, prises en charge OPCA (Formiris, OPCALIA, UNIFAF, ...) : **695 €**

Entreprises, organisations, institutions : **1689 €**

Adhésion à DECLIC – CNV & Education

La formation est ouverte aux adhérents de l'association.

Cotisation annuelle (du 1er juin 2019 au 31 mai 2020) :

Particulier **20 €** - Association **50 €** - Entreprises **100 €**

Les membres de soutien régulier sont dispensés de la cotisation annuelle.

(pour devenir membre de soutien, contacter Déclic)

Renseignements et inscriptions

Pour s'inscrire au stage, et pour toute question d'ordre pratique, prendre contact avec le secrétariat de DECLIC - CNV & Education à contact@declic-cnveducation.org ou par téléphone au **04 69 60 93 85**

Pour toute question d'ordre pédagogique, prendre contact avec Anne Charbonnel à annecharbonnel4@gmail.com ou par téléphone au **06 29 73 34 73**