

# BIEN VIVRE ENSEMBLE EN INSTAURANT UNE COMMUNICATION POSITIVE

## OBJECTIFS

Adapter et ajuster ses pratiques professionnelles afin d'améliorer les relations interpersonnelles entre et avec les élèves et au sein de la communauté éducative, être capable de :

- Instaurer un dialogue constructif en toutes circonstances
- Développer une posture bienveillante et positive qui libère la parole

Acquérir des techniques et outils pratiques pour optimiser sa communication au quotidien, être capable de :

- Gérer ses propres émotions et celle des élèves
- Exprimer, sous tension, calmement et clairement un message
- Reformuler le message exprimé par l'autre sans se laisser contaminer par l'agressivité

## PARTICIPANTS

équipe enseignante et personnel scolaire

## PROGRAMME

**Identifier les comportements inappropriés des élèves et comportements psychosociaux que l'on veut développer chez eux**

**Connaître son comportement réflexe sous tension**

- La fuite et ses impasses : Somatisation ; Rupture relationnelle ; Effet « cocotte-minute »
- L'attaque et ses conséquences : Les stratégies inefficaces de l'agressivité : jugement, culpabilisation, généralisation... ; L'impact des mots

**Développer son intelligence émotionnelle**

- Comprendre le mécanisme neurologique des émotions
- Comprendre la relation triangulaire des émotions
- Désamorcer efficacement ses émotions parasitantes : colère, stress
- Prendre la responsabilité de son émotion (notion du sac à dos invisible)
- Transmettre aux élèves des stratégies pour désamorcer leur colère (techniques corporelles, mentales et comportementales/ coin apaisement)

**Développer une communication positive (d'après la CNV de M. Rosenberg)**

- Pratiquer le message « JE » : Observation, sentiment, besoin, demande
- Identifier le lien direct entre besoin et émotion
- Transmettre aux élèves le message clair

**Ecouter avec empathie (écoute active de Gordon)**

- Accueillir l'émotion d'un élève
- Pratiquer la reformulation
- Se protéger efficacement de la part agressive d'un message
- Déjouer les tentatives d'intimidation

**Gérer les conflits avec une autorité bienveillante**

- Décoder les comportements inappropriés des élèves en termes de besoins insatisfaits
- Gérer les hors-jeux en favorisant la responsabilisation, l'auto-régulation et la réparation
- Eviter le piège du triangle de Karpman : bourreau, victime, sauveur
- Pratiquer la médiation

**PRÉ REQUIS**  
Aucun

**LIEU**  
Sur site

**DURÉE TOTALE**  
12 heures

**TARIF INTRA**  
Sur devis

## COMMENTAIRES

**Méthodologie et moyens pédagogiques** : Alternance de méthodes pédagogiques participatives et actives ; Ateliers de réflexion individuels et en groupe sur ses propres comportements, sur des cas concrets rencontrés sur le terrain. Jeux de rôle et simulation à partir des expériences terrain. Présentation vidéo et livret synthétique des outils développés.

- **Evaluation** : Evaluation fin de formation, suivi ; Attestation de fin de formation
- **Présence** : Feuille d'émargement