

JOURNÉE DE FORMATION – COMMUNICATION NON VIOLENTE

RESSENTIS

Se sentir écouté, compris
Bien-être, un "sas" dans un quotidien prenant et chronophage

Temps d'échange lors duquel on prend le temps.
Climat sécurisant permettant une expression libre

Agréable découvert
Formation très riche
Oublier le jugement fait du bien
Beaucoup d'échanges, de mises en situation

Journée harmonieusement rythmée, entre temps théoriques, temps "ludiques", temps d'échanges, de réflexion, de recentrage.

APPRENTISSAGES

Découverte de la communication non violente
outils pour poser un cadre bienveillant

Nécessité d'accueillir les émotions
Partir de faits concrets pour les différents échanges.

Ne pas prendre ses désirs pour ses besoins
Comprendre les besoins pour répondre à la demande

Prendre son temps
Prendre de recul sur les pratiques.
Ne pas rester seul, partager.

Importance de se mettre à la place de l'autre
Importance de l'écoute, sans jugement

LES 4 ÉTAPES DE LA C.N.V

Observation sans juger/ sans évaluer
J'apprécierais avoir des compliments sur la qualité de mon travail

Sentiment en disant "je"
Souvent, je me sens découragé,

Besoin
Exprimer un besoin
Car j'ai besoin de me sentir utile et contributif au sein de l'ADER

Demander sans exiger / être positif / explicite
Pouvons faire un point sur mon travail?

UTILITE

Elle a permis



Prendre plus de recul sur nos pratiques, sur la gestion de nos émotions
Avoir des outils pour désamorcer des conflits

L'importance d'un cadre défini pour améliorer les ESS
Apaiser les ESS en légitimant davantage la parole des parents

Donner une représentation plus précise de notre positionnement vis à vis de tous les partenaires : parents, élèves, école,...

Avoir quelques pistes de communication positive
Avoir confiance en sa posture => Meilleure posture d'ER

Se rendre compte que nos difficultés sont aussi celles d'autres ER
=>
Sentiment d'appartenance

