



LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Comment mieux communiquer ?
Comment respecter l'autre et se respecter aussi ?
Apprendre des méthodes pour diminuer les conflits

DURÉE

2 JOURS

TARIF

Sur site : 1250€ / jour

PARTICIPANTS 8 à 10

MODALITÉS

D'ÉVALUATION

Formulaire d'évaluation
spécifique en FALC

PARTICIPANTS

Personnes avec trisomie 21 ou déficience intellectuelle.
Parents

OBJECTIFS

- Connaître ses émotions
Une émotion c'est ce que je ressens (la joie, la peur, la colère ...)
- Reconnaître les besoins de chacun
- Respecter les autres
- Se respecter
- Apprendre les étapes de la communication non violente

ANIMATION

- Pratiques : ateliers et exercices
- Présentation de méthodes
- Explications

1^{er} JOUR

- Mes attentes
- La communication
- Ce que je veux dire et ce que l'autre comprend
- Que faire des émotions ?
- La communication non violente
- Bilan de la journée

2^e JOUR

- Je présente un autre participant
- Ce que je ressens
- De quoi j'ai besoin
- Entraînement sur les émotions
- Atelier pour parler sans violence
- Bilan tous ensemble