



Approche Gordon

Communication bienveillante Communication dite non violente

FORMATEUR:

Sandrine Mallet Lecharny

Thérapeute (adulte, enfant/adolescent, couple, famille). Diplômée en psychologie. Formée à l'Analyse systémique, l'approche Gordon, l'Analyse Transactionnelle, la Communication Non Violente, en autres.

PUBLIC :

- Tout parent souhaitant améliorer la communication en famille, avec ses enfants/adolescents.
- Toute personne souhaitant améliorer la communication au sein de son couple, et faire un chemin entre la connaissance de soi et de l'autre.
- Tout professionnel en activité ou en reconversion, en charge d'équipes, ou de publics, et/ou souhaitant développer des compétences relationnelles sous l'éclairage des concepts du dialogue proposés par Thomas Gordon, pour une relation « gagnant-gagnant ».

CONNAISSANCES NECESSAIRES / PRE-REQUIS :

Il n'est pas nécessaire pour le stagiaire de posséder des connaissances préalables pour suivre cette formation.

METHODE PEDAGOGIQUE :

Apports théoriques, exercices pratiques et théoriques, jeux de rôle, échanges-débats en grand et sous-groupes.

Le dialogue eu quotidien

Le dialogue est beaucoup plus qu'un échange d'information entre des personnes. Il est une communication visant à produire un accord.

L'approche Gordon permet de mieux se situer dans la relation grâce à une attitude efficace de coopération, au lieu d'une relation basée sur un rapport de force épuisant et destructeur ou bien sur des attitudes autoritaires ou permissives tout aussi insatisfaisantes.

Elle a comme postulat la satisfaction mutuelle des besoins. En effet, si j'ai un problème que je ne peux pas exprimer ou si l'autre a un problème non-exprimé (ou que je ne l'écoute pas), nous ne pourrons pas avoir une vraie communication.

Au-delà de la technique, sa finalité est le dialogue efficace, respectueux de soi et de l'autre, confiant et empathique entre les personnes, dans un esprit de coopération.

OBJECTIFS :

A la fin de la formation, les participants seront capables de:

- Savoir mieux se situer dans la relation à l'autre,
- Savoir identifier l'existence d'un problème ou non dans la relation, clarifier la nature du problème, du conflit dans « l'ici et maintenant »,
- Situer à qui appartient le problème et à qui incombe de le résoudre,
- Choisir la technique appropriée pour résoudre le problème en vue de maintenir une relation (et un travail) efficace,
- Oser dire les choses, exprimer ses sentiments, ses besoins, demandes, ses valeurs ou « tout simplement partager ses idées,
- Développer sa capacité d'être à l'écoute de soi et de l'autre,
- Eviter de recourir dans les échanges à des « messages à risques »,
- Introduire la négociation interpersonnelle et professionnelle,
- Développer l'esprit de coopération.

Les **Ateliers Gordon** avec cette pédagogie de la relation et de la communication, vous permettent d'acquérir des outils de communication réellement efficaces, pour une meilleure communication (entre individu, en famille, en couple), de développer une écoute active, centrée sur la personne, une écoute permettant à chacun de pouvoir exprimer son ressenti face à une situation désagréable. Cette écoute mutuelle permet de sortir de la victimisation et si nécessaire de passer de la passivité ou de l'opposition à la confrontation. Une confrontation positive, constructive, sans dommage pour la relation, dans le but de désamorcer la discorde et de consolider le lien qui vous relie.

Sans même attendre d'avoir à gérer un conflit, se pencher sur cette pédagogie, c'est se faire un beau cadeau à soi-même et à son entourage.

Pourquoi participer ? – Pourquoi cet atelier Gordon?

Que vous soyez professionnels, parents, couples :

- Vous arrive-t-il d'avoir l'impression de devoir répéter 10 fois la même chose ?
- Vous en avez assez de ces conflits à répétition avec votre enfant, votre adolescent, votre conjoint ?
- Vous arrive-t-il d'exploser et de le regretter après ?
- Vous sentez-vous parfois démuni(e) face aux problèmes et soucis que rencontre votre entourage (enfants, partenaire, collègues)?
- Trouvez-vous difficile parfois de dire NON, difficile de trouver le juste milieu entre autoritarisme et laxisme ?
- Vous n'arrivez pas toujours à résoudre les conflits de façon satisfaisante ?

Communiquer ça s'apprend !

Nous trouvons normal d'apprendre à lire, nager, conduire, cuisiner, parler une langue étrangère...

Et si nous apprenions ...

- A écouter réellement l'autre pour qu'il s'exprime.
- A nous exprimer, pour qu'il nous écoute.
- A résoudre nos conflits sans abîmer la relation.

La [Méthode Gordon](#) aide à résoudre de nombreuses difficultés de communication dans nos relations avec la pratique de [l'Écoute Active](#), du [Message Je](#), et de la [Résolution de Conflit sans perdant \(ou gagnant-gagnant\)](#).

Au-delà des livres, la pratique !

Bien que l'ensemble de la méthode Gordon et de nombreux cas concrets soient explicités dans les best-sellers de Thomas Gordon, de nouveaux ateliers sont créés chaque année partout dans le monde. Que se passe-t-il pendant ces ateliers qui dépasse les publications et la théorie ?

- La pratique, au travers des jeux de rôle

Elle permet d'intégrer en profondeur la théorie, de désamorcer nos anciennes habitudes et d'ancrer de nouveaux comportements.

- L'échange d'expériences entre participants

L'échange d'expériences encourage chacun à développer sa propre créativité, pour trouver des solutions qui lui sont propres.

- La prise de recul

Le rythme d'un Atelier permet de prendre du recul et de réfléchir à notre mode de communication, pour ensuite choisir ce que nous souhaitons vraiment faire évoluer.

Ce que vous apprendrez

- Comment parler à l'autre pour qu'il vous écoute vraiment, grâce au [Message-Je](#).
- Comment écouter réellement l'autre pour qu'il se sente réellement entendu et compris, avec [l'Écoute Active](#).
- Comment résoudre des conflits et des problèmes de manière efficace et durable, et sans que personne ne perde, avec la [Résolution de Conflit sans perdant. \(ou approche Gagnant-Gagnant\)](#)

- Comment faire le "diagnostic" pour comprendre où se situe le problème, et quelle compétence utiliser pour le résoudre.
- Comment fonctionnent les mécanismes qui régissent nos émotions.
- Comment poser des limites en vous affirmant de façon non-violente.
- Comment agir comme médiateur dans les conflits.

Qu'est-ce qu'un Atelier Gordon ?

- Un Atelier Gordon, c'est 28H de formation réparties en 3 OU 4 journées, en semaine ou week-end.
- Un Atelier Gordon, c'est 3 ou 4 journées réparties en deux modules soit :
 - Module 1 : Savoir dire et Savoir écouter**
 - Module 2 : Résoudre les conflits et Agir en médiateur**
- Un Atelier Gordon correspond au programme pionnier de [Thomas Gordon](#), enseigné à travers le monde depuis 50 ans, et déjà suivi par plus d'un million de personnes.
- Un Atelier Gordon est constitué : d'enseignements théoriques, de démonstrations, d'exercices concrets, de jeux de rôles, de partages en sous-groupes, accompagné de travail et de lectures personnels.

Pour toute question ...

Contactez-moi ! 06-11-93-53-17 / contact@sandrine-mallet-lecharny.com

Horaires :

9h30 - 17h30

Lieu de formation :

Saint Mathieu de Trévières (près de Montpellier) ou à votre convenance si constitution d'un groupe.



SANDRINE MALLET LECHARNY – THERAPEUTE

08, Rue des Cigales – lotissement Plein Soleil - 34270 Saint Mathieu de Trévières

contact@sandrine-mallet-lecharny.com – www.sandrine.mallet.lecharny.com

06 11 93 53 17

N° Siret: 829 484 484 00011