LES ATELIERS GORDON

# EFFICACITE RELATIONNELLE ©

## Gordon – Niveau II

## PROGRAMME

Renforcer son aisance relationnelle.

Approfondir ses compétences Gordon et élargir son application à différentes sphères de sa vie.

Cette formation est certifiante et ouvre l'accès au Niveau 3 - formateur·trice Gordon.

LES ATELIERS GORDON
FORMATION CONTINUE N°11755532775
55, rue Lauriston 75116 Paris
Tél. 09 65 19 43 26 contact@lesateliersgordon.org

www.lesateliersgordon.org
Les Ateliers Gordon France
© ATELIER GORDON

## PUBLIC VISE ET PRÉREQUIS

- Toute personne cherchant à améliorer son efficacité relationnelle et sa capacité à s'affirmer dans le respect de l'autre.
- Formation tous publics.
- Tous les métiers sont concernés, en particulier ceux intégrant une grande partie d'échanges et de communication interpersonnelle avec des usager·ères, client·es, prospect·es, collaborateur·trices ou collègues.

- Prérequis : avoir suivi un stage Niveau 1.
- Aucun niveau minimum n'est exigé.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION – COMPÉTENCES VISÉES

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

- Gagner en confiance dans ses relations au quotidien
- Comprendre son interlocuteur·trice et se faire comprendre
- Oser confronter et s'affirmer
- Adopter une posture d'écoute active, identifier les obstacles à une communication efficace et les postures à privilégier pour les éviter
- Comprendre le principe et les objectifs de la gestion de conflits sans perdant
- Mettre en œuvre les compétences facilitatrices de l'approche Gordon : l'écoute active et le langage-Je
- Savoir mettre en œuvre le processus de coopération avec les 6 étapes de la résolution de conflits sans perdant·es

# CONTENU DE LA FORMATION

- Identifier certains freins rencontrés dans sa communication et découvrir des ressources pour développer souplesse et équilibre personnel.
- Renforcer l'outil d'écoute active, développer une attitude empathique d'accompagnement et de facilitation dans la relation d'aide.
- Affiner les outils d'affirmation de soi et acquérir de l'aisance dans l'alternance des techniques pour une gestion efficace des résistances.
- Explorer la structure des conflits et leurs enjeux de pouvoir, s'entraîner à maîtriser le processus de résolution "sans perdant·e" dans différents types d'intervention : conflit de besoins, de valeurs, médiation, etc.
- Comprendre le fonctionnement des émotions et des stratégies de défense en rapport avec les besoins humains fondamentaux

# MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

La pédagogie est vivante, interactive, et sollicite les stagiaires en permanence.

- Alternance d'apports techniques et d'échanges, organisés autour de nombreuses mises en situation adaptées aux attentes individuelles (études de cas ou situations vécues par les participant·es).
- Apports théoriques Méthode Thomas Gordon.
- Suivi personnalisé entre chaque module, à partir d'exercices et de feedbacks par mail avec un·e formateur·trice, pour aider à consolider les apprentissages et à leur mise en œuvre.

## MOYENS TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Support de cours écrit remis en début de session.
- Utilisation de nombreux visuels affichés aux murs (méta plans).
- Fiches de jeux de rôle.
- Études de cas concrets.

# ÉVALUATION DES COMPETENCES

L'évaluation des compétences s'effectue sur plusieurs temps :

- Un feed-back oral est donné à chaque stagiaire dans le cadre des mises en situation (par le·la formateur·trice comme par les autres participant·es).
- Un suivi intersession est organisé par mail par le·la formateur·trice, avec les propositions d'exercices et des feed-backs individualisés.
- La dernière journée est une journée intensive d'entraînements au processus de résolutions de conflits. Chaque participant·e est observé·e et évalué·e par deux formateur·trices différent·es, avec feed-back lors de chaque exercice.
- La formation Efficacité Relationnelle - Niveau 2 est validée par l'obtention d'une certification (définie par des critères d'évaluation).
- Cette certification est nécessaire pour suivre la formation de formateur·trice de niveau 3.
- Une attestation individuelle de formation est remise à chaque participant·e.

# MODALITÉS D'ORGANISATION

- **Durée** : 7 jours en présentiel, soit un total de 49 heures de formation
- **Répartition** : 3 modules (2 jours + 2 jours + 3 jours) séparés d'environ 1 mois chacun pour expérimenter et s'entraîner à appliquer les outils en intersession avec un accompagnement personnalisé.
- **Taille du groupe** : entre 6 et 15 personnes.

# PROCHAINES SESSIONS et INSCRIPTIONS

**Voir sur le site internet** : www.ateliergordon.com/les-ateliers-gordon-de-niveau-ii

# TÉMOIGNAGES

*« Tout en étant en groupe **je me suis senti unique**. Mes questions sont prises en compte, beaucoup de **disponibilité**, des conseils en permanence. J'ai conscience de ma progression par rapport au premier week-end d'autant que les encouragements et la bienveillance des formatrices la mettent en valeur ! »*

*« Identifier mes **mécanismes de défense** donne une **autre vision** de mon fonctionnement. Mettre de nouveaux mots sur l'émotion, **le ressenti** m'a beaucoup apporté. »*

*« Une bouffée d'oxygène, de réflexion, d'introspection et d'aide. Cela fait du bien de pouvoir parler de ses propres problématiques.*
***Une formation où on donne beaucoup et où on reçoit encore plus ! »***

***« 3 formatrices, 3 styles complètement différents qui donnent un super rythme à cet Atelier. Chacun de nous a pu du coup renforcer son propre style en comprenant bien qu'il n'y a pas qu'une seule façon de faire ! »***

*« Heureuse et encore plus épanouie aujourd'hui. Il y a un avant et un après Gordon ! »*

*« Une formation très riche dans une **ambiance chaleureuse**, avec des formatrices très à l'écoutes, disponibles et très **pédagogues**, ce qui permet de mettre en confiance… »*

***« Grâce à cette formation j'ai trouvé une solution à mes blocages, ça me soulage! Je me sens enfin à l'aise dans la résolution de conflit, je n'ai plus peur de me confronter à mon entourage.. »***

*« Des exercices qui permettent de **pratiquer** pour mieux s'imprégner, un **équilibre parfait** en théorie et pratique dans une **ambiance dynamique** et bienveillante! **Je me sens Grandir** . »*

LES ATELIERS GORDON