

La Méthode ESPERE®, créée par Jacques Salomé, écrivain et psychosociologue, est une pédagogie de la communication qui, au-delà des outils pratiques qu'elle propose, emmène également à faire le point sur son savoir être et son savoir devenir. Elle est composée de concepts, de règles d'hygiène relationnelle et d'outils propres à la méthode. Elle favorise les relations personnelles et professionnelles.

PUBLIC VISÉ

Toute personne désireuse d'améliorer son écoute et sa communication, dans tout type de relation.

PRÉ REQUIS

Être adhérent au Centre de ressources

OBJECTIF GÉNÉRAL

A l'issue de la formation, les participants seront capables d'utiliser certains outils, règles d'hygiène relationnelle et concepts de la Méthode ESPERE®, afin d'entrer dans une communication relationnelle et de développer une écoute active respectueuse de l'autre mais aussi de soi.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'entraîner à écouter et à mieux communiquer, en utilisant la visualisation externe dans une écoute active.
- Permettre ainsi de voir ce qui est habituellement abstrait et de mémoriser plus facilement ce qui se joue dans la relation à l'autre et dans la relation à soi.
- Arriver à prendre du recul et discerner la responsabilité de chacun.

CONTENU

- Le système SAPPE : les obstacles et les limites à la communication.
- Les règles d'hygiène relationnelle : ne plus parler SUR l'autre mais parler de moi A l'autre, sortir de la généralisation et concrétiser mes propos, laisser ou remettre chez l'autre ce qui lui appartient, veiller à nourrir la relation...
- Les outils : le bâton de parole pour réguler la parole ; l'écharpe relationnelle pour se relier et se situer à son bout de la relation ; la visualisation externe pour montrer ce dont je parle ; la symbolisation pour prendre soin de son état interne / d'un message / d'un comportement reçu qui n'est pas bon pour moi.
- Les concepts structurants : la co-responsabilité ; différencier la personne et son comportement ; différencier la personne et ce dont elle parle ; savoir demander, recevoir et refuser sans culpabilité ; sortir de la relation klaxon ; les conflits intra-personnels...

PROGRAMME

1^{ère} journée

- Identifier le système d'incommunication dans lequel je peux me trouver ou que je peux observer.
- Découvrir la visualisation externe de la Méthode ESPERE® avec l'écharpe relationnelle.
- Découvrir des règles d'hygiène relationnelle, au travers des situations exposées.
- Mettre en pratique la Méthode ESPERE® par des mises en situation et des exercices.

2^e journée

- Découvrir comment représenter mon émotion, mon désir, ma fatigue... par un objet symbolique. Poursuivre éventuellement avec une démarche de symbolisation.
- Développer une double écoute : l'écoute de soi face à l'écoute de l'autre.
- Clarifier ce qui m'habite et décider ce que je veux mettre en commun dans la relation.
- Mettre en pratique la Méthode ESPERE® par des mises en situation et des exercices.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Technique de visualisation externe qui permet une représentation visuelle et symbolique d'une situation concrète, pour montrer ce dont on parle et faire apparaître ce qui n'aurait pas été dit ou entendu.
- Exercices d'écoute à partir de situations fictives et vécues par les participants, en petits groupes.
- Des temps de retours de chaque exercice d'écoute/mise en pratique.
- Des apports théoriques à partir de situations concrètes ou de questions.

EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.

Des ouvrages sont tenus à disposition des participant.e.s pendant les journées de formation.

ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque participant.e dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun.

Cet outil d'évaluation permettra de bénéficier d'un retour sur le contenu, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé et le style d'animation.

INTERVENANT.E

Sandrine REICHMUTH et Pierre MORYOUSEF, formateurs au Centre de ressources sur la non-violence.

LIEU

Au siège du Centre de ressources sur la non-violence, 2 allée du Limousin 31770 Colomiers.

MODALITES PRATIQUES

- Tarif pour les particuliers : 120 € pour les deux jours / 14h de formation.
L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.
Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2024.
- Tarifs professionnels : nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.