



## APPROCHE RELATIONNELLE INTERACTIONS ADAPTEES ET LÉGITIMES

Gestion des conflits, de l'agressivité et prévention de la violence - gestion du stress - communication constructive

### FORMATION ARIAL – COMMUNICATION CONSTRUCTIVE ET COHESION D'ÉQUIPE

#### FINALITE

Développer l'apprentissage collectif en favorisant la communication, un climat de coopération et une cohésion d'équipe nécessaire au bon fonctionnement de l'activité

#### OBJECTIFS GENERAUX

Repérer les différents éléments qui entrent en jeu dans la communication

Développer la connaissance de soi et repérer son propre fonctionnement dans la relation à l'autre afin d'identifier des points forts et des axes de progression

Identifier et mettre en œuvre des postures et des modes de communication adaptées au travail en équipe

#### DURÉE

2 jours

#### PROGRAMME

Repérer les différents éléments qui entrent en jeu dans la communication et identifier son fonctionnement dans la relation à l'autre

- Les enjeux, principes et fonctionnement
- Les différents niveaux de communication et leurs impacts
- La communication verbale et non verbale : un tout indissociable qui contribue à la qualité de la relation
- La connaissance de soi : Pourquoi mieux se connaître
- Évaluation de la perception de soi et des autres : comment je me perçois et je perçois les autres ?
- Le reflet de ce que l'autre me renvoie et son impact sur ma manière de communiquer
- La reconnaissance de la singularité de la personne et de ses valeurs
- Les facteurs facilitant la communication et ceux qui lui font obstacle
- Connaissance de soi dans sa relation à l'autre : comment je fonctionne ? Quels sont mes atouts ? Sur quels plans puis je progresser ?

Comprendre l'impact des émotions dans la relation à l'autre et la communication

- Repérage et compréhension de la part émotionnelle dans la relation à l'autre. Comment gérer les situations où les émotions parasitent la communication et la relation à l'autre ?
- Les trucs et astuces pour canaliser au mieux ses émotions.
- La maîtrise de soi dans la relation.
- La gestion de ses émotions pour une collaboration efficace

Identifier des postures relationnelles et des modes de communication adaptées au « travail ensemble »

- La communication au cœur du travail en équipe. Les attitudes facilitantes ou inopérantes
- Les valeurs professionnelles pour une communication adaptée.
- Le travail en équipe pour une prise en soin adaptée et individualisée.
- Les réactions : anxiété, hostilité, sentiment d'échec, réactions face aux situations et aux contraintes, résistance au changement.
- L'adaptation aux personnalités et aux situations

SAS Arial Multimédia & Formation

Siret 821 305 901 00026 - R.C.S. Béziers - Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 76300395830  
Lieu dit Scio, 34220, Courniou - téléphone : 06 13 07 91 23 - courriel : [christian@arial-formation.org](mailto:christian@arial-formation.org)

[www.arial-formation.org](http://www.arial-formation.org)



## APPROCHE RELATIONNELLE INTERACTIONS ADAPTEES ET LÉGITIMES

Gestion des conflits, de l'agressivité et prévention de la violence - gestion du stress - communication constructive

Connaitre les principes de la communication constructive pour améliorer les relations au travail

- Comment peut-on écouter sans s'effacer ?
- Comment transmettre et se faire écouter ?
- Comment peut-on exprimer ce que l'on pense sans agresser ?
- Comment formuler une demande en maintenant la qualité de la relation ?
- Comment recevoir un refus ou un reproche ?
- Comment gérer les insatisfactions et les frustrations ?

Découvrir et maîtriser des techniques opérationnelles pour prévenir et gérer les situations de tensions

- Questionnement sur les situations génératrices d'agressivité ou de tensions
- Recherche d'hypothèses d'action permettant d'envisager une prévention, un contrôle et une maîtrise des situations.
- Comment se préserver ? La gestion du stress

INTERVENANT :

Christian ARIAL : Intervenant franco-canadien ayant une solide expérience de formateur et une connaissance des contextes des structures sociales et médico-sociales françaises. Concepteur de la méthode ARIAL<sup>®</sup>, Approche Relationnelle Interaction Adaptée & Légitime.

CLIENTS : Centre hospitaliers (urgences), FAM, IME, CHU, Association diverses AEDE, Sauvegarde, Emmaüs Solidarité, ANPH, APHM, IFSO, etc.

PUBLIC CIBLE : intervenants, AMP, MA, IDE, ASI, ME, MD, tous professionnels confrontés à l'agressivité et aux risques de violence ...

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Notre démarche met l'accent sur une pédagogie active et réflexive qui place le participant au cœur de la formation. Des méthodes variées sont proposées en privilégiant la dynamique de groupe. L'expérience professionnelle de chacun est mobilisée afin de faciliter la mise en œuvre des connaissances dans les situations de travail.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

En fin de formation les acquis des participants sont évalués à l'aide de divers outils tels que : quizz, études de cas, mise en situation