



# FORMATION GORDON PARENTS

Révolutionnez vos relations avec vos enfants,  
et bien plus encore...

## OBJECTIF GLOBAL

Améliorer sa communication avec les autres.

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Savoir écouter l'autre et l'accompagner dans la résolution de ses problèmes
- Mieux se connaître, observer sa façon de communiquer avec les autres
- S'affirmer de façon franche et directe sans abîmer la relation
- Prendre de la hauteur sur nos problématiques relationnelles
- Résoudre les conflits

## CONTENU ET DÉROULEMENT

- découverte de la communication et de notre façon personnelle d'appréhender le comportement des autres
- les comportements acceptables et inacceptables des autres
- comportements et jugements ...
- notre seuil d'acceptation face aux comportements des autres : les facteurs d'influence
- à qui appartient le problème ?
- les situations relationnelles
- repérer quand l'autre a un problème, exprimé par le verbal ou le non-verbal
- appréhender l'écoute active et l'utiliser comme outil de compréhension de l'autre, et d'aide efficace, au bon moment
- écoute active : conditions appropriées et erreurs fréquentes
- aider les autres à résoudre leurs problèmes en 6 étapes
- apprendre à se révéler avec les « Messages-Je »
- faire face aux comportements inacceptables
- le « Message-TU qui tue » ...
- le « Message-Je » de confrontation : savoir le formuler pour s'affirmer
- gérer les conflits en alternant confrontation et écoute
- pourquoi ça ne fonctionne pas ? Les erreurs fréquentes
- communiquer de façon autoritaire : les effets néfastes du pouvoir
- les collisions de valeurs
- la posture de consultant

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Etudes de cas concrets, échanges, exposés théoriques, jeux de rôles et surtout bonne humeur !

## SUPPORTS UTILISÉS

Transmission orale et remise d'un carnet de plus de 100 pages reprenant l'intégralité de la formation.

## DURÉE

24 heures de formation réparties en 8 sessions de 3 heures.

## FORMATRICE

Tilda Cassan, formatrice accréditée Gordon parents, coach professionnelle certifiée.