

Délier la vie

Comment améliorer ses relations familiales et professionnelles



“Ma copine ne veut plus me parler!” “ Tout le monde se moque de moi à la récré ...”

“Je me suis battu mais c’est L’UI qui a commencé !” “Personne ne veut jouer avec moi.”

Développer les compétences relationnelles des élèves

Une intervention dans les classes pour apprendre aux élèves comment :

- être en relation avec les autres
- écouter et identifier ses émotions, les exprimer sans violence
- faire des demandes claires
- accepter les différences sans entrer dans le conflit

Contenus

- Moi, toi et la relation entre nous, comment ça marche ?
- D’où viennent mes émotions, et qu’est-ce que j’en fais ?
- Comment faire une demande claire en partant de mes besoins.
- Accepter d’être tous différents : apprendre à dire non et accueillir un refus sans se blesser.

Méthode pédagogique

Visualisation des situations au moyen de l’écharpe relationnelle qui symbolise la relation et participation des élèves pour représenter ce qui est vécu ou exprimé (comportements, gestes, paroles, émotions, ressentis, points de vue, ...).

Les situations ainsi représentées permettent la mise en évidence des mécanismes réactionnels et donnent des solutions pour s’exprimer dans le respect de soi et de l’autre.

Déroulement

- 1 séance d'1h pour la classe entière

Visualisation du schéma de base de la relation et de ses mécanismes.

Présentation de la mallette contenant les outils relationnels simples et faciles à utiliser à l'école comme dans la vie de tous les jours.

Un mémento récapitulant les règles de base de la communication et les outils présentés sera donné à chaque élève.

- 2 séances d'1h par demi-classe ou tiers de classe selon l'effectif et le niveau de classe.

Dans un cadre de non-jugement et de confidentialité, les élèves peuvent évoquer des situations concrètes où ils se sentent en difficulté. Des pistes de résolution sont explorées pour changer de positionnement dans la relation.

- 1 séance d'1h avec la classe entière

Temps de partage et d'écoute, chacun est amené à témoigner de la mise en pratique des règles et outils relationnels et des changements remarquables.

Des exercices pratiques sont proposés pour vérifier l'appropriation des règles et outils par chacun.

Liens avec les programmes

Enseignement civique et moral : La sensibilité – soi et les autres

- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.
- S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie
- Se sentir membre d'une collectivité.

Intervenante

Christine Barroux professeur d'école et formatrice en communication relationnelle selon la Méthode ESPERE® de Jacques Salomé.

Toutes les informations sur mon site : www.delier-la-vie.com

Contact : 06 31 73 01 27 ou barroux.christine@orange.fr

Tarif

60€ de l'heure net de taxes.

Tarifs dégressifs si plusieurs classes de la même école sont intéressées.

