



# « PARENTS EFFICACES® » - NIVEAU 1

## COMMENT BIEN COMMUNIQUER EN FAMILLE ?

### 🎯 OBJECTIFS

- Identifier à qui appartient le problème, pour comprendre ses relations et gérer les problèmes ;
- Savoir écouter vraiment avec le processus de l'écoute active ;
- Aider la personne à résoudre elle-même ses problèmes
- Utiliser les « Messages-Je » pour confronter et s'affirmer
- Prévenir et gérer les conflits

### 👥 PUBLIC

Toute personne cherchant à développer des procédés de communication pour améliorer ses relations avec ses enfants et les autres personnes qui l'entourent.

### ✅ PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

### 📅 PROGRAMME

#### 1. Le cadre

La fenêtre des comportements, et le seuil d'acceptation  
Les 4 situations relationnelles.  
A qui appartient le problème ?  
Les 12 obstacles à la Communication

#### 2. L'Écoute active

Comment réellement écouter les autres ?  
Comment déjouer les pièges de la communication ?  
Résoudre les problèmes en développant l'autonomie

#### 3. L'affirmation de soi

Comment s'affirmer en respectant l'autre ?  
Formuler des messages constructifs pour l'estime de soi  
La construction du « message-je » de confrontation  
Le principe de la dépollution.

#### 4. L'approche de la résolution des conflits

Différencier les besoins des solutions  
Les 6 étapes de la résolution de conflit sans perdant  
Les attitudes pour aborder les conflits de valeurs  
Se positionner comme parent médiateur

Construire son plan d'Efficacité Personnel

### 📚 MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie vivante, interactive, qui sollicite les stagiaires en permanence :

- Alternance d'apports techniques et d'échanges, organisés autour de nombreuses mises en situation adaptées aux attentes individuelles
- Apports théoriques Méthode Thomas Gordon
- Utilisation de nombreux visuels affichés aux murs (méta plans)
- Carnet pédagogique remis à chaque participant
- Jeux de rôle, études de cas, mises en situation concrètes

### 👤 PROFIL DES FORMATEURS

Les formateurs sont tous accrédités « Parent Efficace® ». La plupart sont formés à d'autres approches telles que la PNL, la Logique Emotionnelle, L'approche systémique.

Ils sont supervisés et bénéficient d'un processus de formation pédagogique annuel.

### 📊 ÉVALUATION ET SUIVI DES COMPÉTENCES

- Feuilles de présence
- Chacun formule ses objectifs d'apprentissage pour démarrer
- Questions orales ou écrites (QCM), mises en situation,
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Feed-back oraux donnés à chaque tout au long de la formation
- Pour chacun des outils abordés, la compétence travaillée est clairement identifiée et posée comme objectif
- Questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation

### 🕒 DURÉE ET MODALITÉS D'ORGANISATION

**Durée :** 4 jours en présentiel, soit un total de 24 heures

**Répartition :** par journées, demi-journées, ou soirées.

**Taille du groupe :** entre 6 et 12 personnes.

**Lieu :** sur l'ensemble du territoire

**Dispositifs spécifiques d'accueil des stagiaires :** Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

### 💰 TARIFS

#### Sur devis.

Toutes nos formations peuvent être prises en charge par votre employeur via les OPCO.

Pour les particuliers : possibilité de paiements échelonnés – contactez-nous.

### 📅 PROCHAINES SESSIONS, INSCRIPTIONS

Voir sur le site internet : <http://www.lesateliersgordon.org/parents>

La carte interactive : <https://www.lesateliersgordon.org/calendrier-des-ateliers>

Nos formations sont réalisées sur mesure. Nous programmerons les dates en fonction de vos besoins et de nos disponibilités.

### 📞 NOUS CONTACTER

Laure Guigard 07 74 69 70 43  
[contact@lesateliersgordon.org](mailto:contact@lesateliersgordon.org)