




WEBINAIRE

 Le 14 mars 2022 à 18h

Une communication débarrassée du stress

VALÉRIE BERNARD

Directrice – Atelier Canopé Savoie

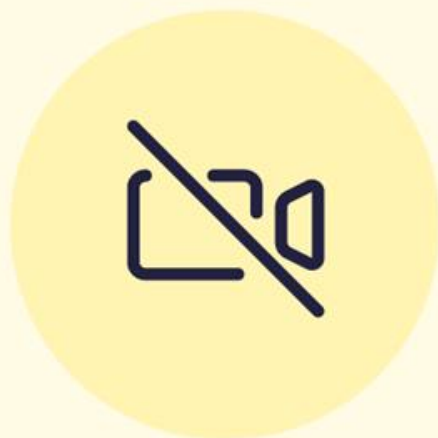
**BIEN-ÊTRE
DES ENSEIGNANTS**

canoTech
PAR RÉSEAU CANOPÉ

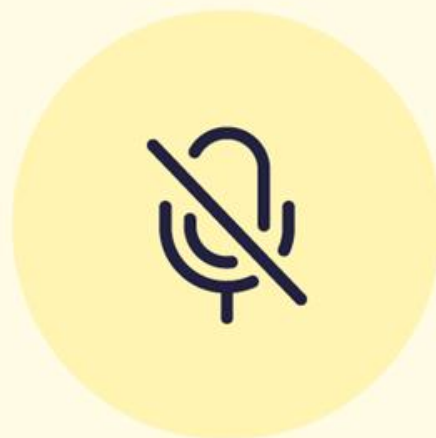
En partenariat avec GMF



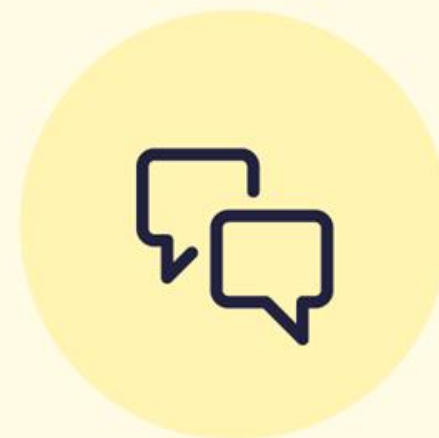
Bonnes pratiques



Coupez votre micro



Éteignez votre caméra



Posez vos questions dans le chat



Déroulement



15 min

- Une situation de communication permanente dans le milieu professionnel
- Les enjeux
- Une situation de communication débarrassée du stress



45 min

- Des techniques aidantes
- Des notions en complément
- Une bibliographie, des ressources



30 min

- Echanges



Une situation de communication permanente dans le milieu professionnel



Durable

Multi modale

- Orale
- Écrite
- Non verbale
- Par mail, carnet de liaison, téléphone, observations

Au centre du métier

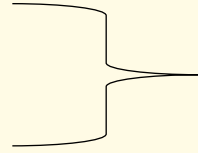
- Les élèves, les collègues, l'institution, direction, inspection, les parents, les élus...



LES ENJEUX

La communication : un « agent »

- Un outil
- Une ressource
- Un facteur



Au service de la pédagogie, des échanges

La communication : un impact professionnel

- Le relationnel
- Le bien-être professionnel

La communication vecteur de stress



Une communication débarrassée du stress

Le stress : une réaction face à une situation difficile nécessitant une adaptation

La tension qui s'inscrit dans le temps est un risque pour la santé

Les éléments d'une communication fluide :

Temporalité

Acceptée

Bien dirigée

Claire

Adaptée

Bienveillante

Précise

Comprise

Accord



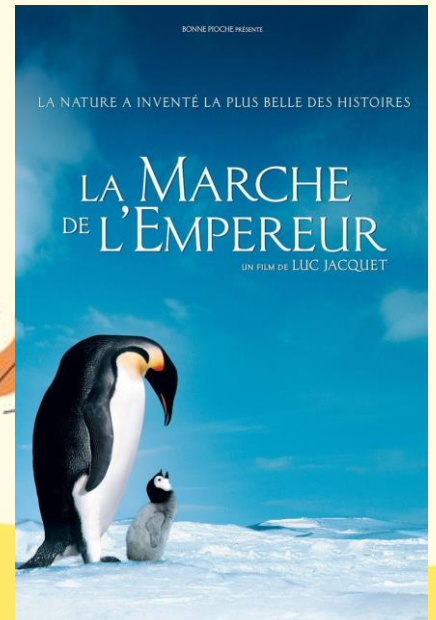
Des techniques aidantes

1. Prendre conscience de notre carte du monde
2. Connaître ses besoins
3. Préférer l'écoute active
4. Reformuler pour valider
5. Verbaliser nos désirs
6. Connaître son discours intérieur
7. Clarifier son message
8. Se créer un écosystème d'écoute
9. Poser les règles d'un feedback
10. Analyser et gérer la critique
11. Savoir dire non



1. Prendre conscience de notre carte du monde

- La carte n'est pas le territoire
- Notre carte s'invite malgré nous
- Accueillir la carte de l'autre
- <https://www.youtube.com/watch?v=7ninavT3VaA>



2. Connaître ses besoins

- Un conflit se règle quand on peut exprimer les besoins de l'autre
- Être capable d'exprimer ses besoins
- Un besoin exclut l'intervention des autres



3. Préférer l'écoute active

- Il y a un fossé entre ce qui est dit et entendu.
- Notre cerveau capte des milliers d'informations à la seconde.
- Se focaliser sur ce qui est dit, sans jugement :
une perception attentive à 200%



4. Reformuler pour valider

- S'assurer d'une bonne compréhension
- Lever les malentendus
- Amener un questionnement « actif »
- Stimuler l'échange et inviter à poursuivre



5. Verbaliser nos désirs (=ce que je veux...)

- Préférer les désirs aux rejets
- Eviter la méprise, ce qui peut-être reçu comme un reproche



6. Connaître son discours intérieur

- Une distorsion cognitive des informations
- En avoir conscience ou les repérer pour être plus constructif et [se] reformuler.



7. Clarifier son message

- Utiliser un codage que notre interlocuteur pourra décoder.
- Utiliser la reformulation pour lever un doute

<https://www.emojiall.com/fr>



8. Se créer un écosystème d'écoute

- La parole est d'argent, le silence est d'or, l'écoute est un diamant pur.
- La technique managériale W.A.I.T. :
Why Am I Talking ?



9. Poser les règles d'un feedback

- Donner son avis, c'est être autorisé
- Poser soi-même les règles :
 - Une chose bien, positive
 - Une chose à poursuivre, à améliorer



10. Analyser et gérer la critique

- 3 exemples de critique
 - L'erreur
 - L'oubli
 - La méchanceté pure
- La critique ne nous définit pas



11. Savoir dire « non »

- La peur de blesser, ou d'être désagréable, la culpabilité
- Différer notre réponse



Quelques notions aidantes pour faciliter la communication

1. S'entraîner sans s'autoflageller
2. S'observer et être son propre laboratoire
3. L'alignement en PNL (programmation neuro linguistique)
4. La technique du cercle de Mickael Gervais
5. La respiration consciente
6. La CNV (la formation Canotech GMF de mercredi 16 mars par Catherine Arnaud)(la communication non violente)



1[?] "Nous arriverons à nous entendre !" de Marshall Rosenberg, éd. Jouvence - Un livre court mais dense sur les enjeux de nos communications, écrit par le fondateur du Centre pour la Communication non violente.

2[?] "La communication Non Violente au quotidien", du même auteur, mêmes éditions. Cet ouvrage donne les clés d'une relation de qualité au quotidien. Ce livre est dense, pratique, et propose des exercices ; c'est presque un cahier de vacances 😊!

3[?] "Apprenez à vraiment écouter", revue Harvard Business Review (le n° 46 août-sept.2022) ; L'article propose une entrée managériale et internationale sur l'écoute mais propose des idées innovantes pour créer notamment "un écosystème d'écoute".

4[?] "Anthropologie de la communication", Yves Winkin, ed points essais. L'auteur, disciple de Grégory Bateson (fondateur de Palo Alto) offre une vision de la communication dans sa mise en oeuvre au quotidien.

5[?] "Les secrets de la communication" de Richard Bandler et John Grinder, éd. j'ai lu Bien être. Les auteurs, créateurs de la PNL, offrent la version écrite "compte-rendu" d'une de leurs formations..

Une courte bibliographie



Merci à vous
et
Retrouvez-nous sur
reseau-canope.fr/canotech

