



PARENTS EFFICACES© - Niveau 1

« COMMENT BIEN COMMUNIQUER EN FAMILLE ? »

VOUS ARRIVE-T-IL PARFOIS D'AVOIR L' IMPRESSION DE DEVOIR RÉPÉTER 10
FOIS LA MÊME CHOSE ?

VOUS ARRIVE-T-IL D'EXPLOSER... ET DE LE REGRETTER ?

VOUS SENTEZ-VOUS PARFOIS DÉARMÉS FACE AUX PROBLÈMES ET SOUCIS
QUE RENCONTRENT VOS ENFANTS ?



BIENVENUE DANS LE MONDE DES PARENTS !



PUBLIC VISÉ

- Toute personne cherchant à adopter des attitudes et à développer des procédés de communication pour améliorer ses relations avec ses enfants et les autres personnes qui lui sont chères.
- Le constat de Thomas Gordon est le suivant : beaucoup de difficultés relationnelles au sein de la famille sont dues à des difficultés de communication.
- Nous proposons aux parents de s'approprier une méthode de communication pratique et efficace, directement applicable.
- L'approche Gordon permet aux parents de trouver des solutions concrètes aux difficultés de communication qu'ils peuvent rencontrer dans leur vie familiale quotidienne.

PRÉREQUIS

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis

OBJECTIFS DE LA FORMATION & COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation, le-la participant·e sera capable de :

- Identifier à qui appartient le problème, pour comprendre et gérer les problèmes ;
- Mettre en œuvre **l'Ecoute Active** quand ses enfants et d'autres vivent un problème pour les aider et les amener progressivement à les résoudre eux-mêmes ;
- Utiliser les « **Messages-Je** » quand notre enfant fait ou dit quelque chose qui ne nous convient pas, pour lui dire afin qu'il nous écoute vraiment, pour poser des limites de façon respectueuse et mettre en œuvre son autorité sans être autoritaire ;
- Résoudre les conflits sans perdant avec la **Méthode Gagnant-Gagnant** pour aborder les situations difficiles ou conflictuelles, affirmer ses besoins, entendre ceux de son enfant, et pour qu'ensuite chacun se sente satisfait avec la solution trouvée ;
- Aborder les collisions de valeurs avec leurs enfants et les autres.



MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Le formateur vise à répondre au mieux aux attentes des stagiaires.

Pour cela, en début de formation il sera demandé à chacun des participants de se présenter et de formuler ses objectifs personnels d'apprentissage.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

La pédagogie est vivante, interactive, en sollicitant les stagiaires en permanence :

- Alternance d'apports techniques et d'échanges, organisés autour de nombreuses mises en situation adaptées aux attentes individuelles (études de cas ou situations réelles vécues par les participants).
- Apports théoriques Méthode Thomas Gordon, apports sur l'approche de la dynamique des groupes, apports sur les récents apports des neuro-sciences
- Des échanges au sein du groupe

MOYENS TECHNIQUES

- Document pédagogique remis à chacun en début de session.
- Utilisation de nombreux visuels affichés aux murs (méta plans).
- Fiches de jeux de rôle.
- Études de cas concrets.

DURÉE ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- **Durée** : 4 jours en présentiel, soit un total de 28 heures de formation.
- **Organisation** : par journées ou demi-journées, espacées de 1 à 3 semaines
- **Taille du groupe** : entre 6 et 16 personnes.
- **Lieu** : à définir selon le formateur et le contexte

PROFIL DES FORMATEURS

- Les formateurs sont tous accrédités « Formateur Parents Efficace© » Gordon.
- 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, questions orales ou écrites (QCM), mises en situation, formulaire d'évaluation de la formation
- Des feed-back oraux donnés à chaque stagiaire dans le cadre des mises en situation (par le formateur comme par les autres participants).
- Au démarrage du stage, chacun formule ses objectifs d'apprentissage et cet apport sert de base à l'évaluation de fin de stage
- Pour chacun des outils abordés, la compétence travaillée est clairement identifiée et posée comme objectif
- En fin de formation, les stagiaires répondent à un questionnaire leur permettant d'évaluer leur aisance sur chacun des outils de communication abordés et leurs pistes de progrès avec un plan d'action.

La participation à un Atelier Gordon Niveau 1 est nécessaire pour suivre un Atelier Gordon Niveau 2 – Efficacité Relationnelle.

Une attestation individuelle de formation est remise à chaque participant.

DURÉE ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- **Durée** : 4 jours en présentiel, soit un total de 24 heures de formation
- **Répartition** : par journées, demi-journées, ou soirées.
- **Taille du groupe** : entre 6 et 12 personnes.
- **Lieu** : des ateliers organisés par les formateurs dans toute la France. Que vous soyez une association, un groupe d'amis ou de parents, nous pouvons venir dans vos locaux faire une présentation et animer un atelier
- Les formateurs peuvent également animer des conférences et des cafés-parents

PROCHAINES SESSIONS, INSCRIPTIONS ET TARIFS

- **Sur devis.**
- **Nos tarifs** dépendent du contexte dans lequel est organisé chaque atelier. Nous vous invitons à **prendre directement contact avec nous** ou avec la personne qui anime l'atelier. Nos formations sont réalisées sur mesure. Nous programmerons les dates en fonction de vos contraintes et de nos disponibilités.
- Toutes nos formations peuvent être prises en charge par votre employeur via les OPCO.
- **Voir sur le site internet** : <http://www.lesateliersgordon.org/parents>
- **La carte interactive** : <https://www.lesateliersgordon.org/calendrier-des-ateliers>

NOUS CONTACTER

- Tél. 09 65 19 43 26 contact@lesateliersgordon.org
- **Accueil des personnes en situation de handicap** : nous contacter.



| Dates | Programme et Contenu |
|----------------------|---|
| <p>JOUR 1</p> | <p>INTRODUCTION – LES FONDAMENTAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction à la formation Parents Efficaces® • La fenêtre des comportements • Raison d'être de la formation • Vue d'ensemble des méthodes et compétences • Se fixer des objectifs • La fenêtre de perception • Observer les comportements • A qui appartient le problème ? • Identifier quand l'enfant rencontre un problème |
| <p>JOUR 2</p> | <p>AIDER L'ENFANT À SATISFAIRE SES BESOINS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les compétences d'aide • Eviter les obstacles à la communication • L'Ecoute Active • Conditions pour écouter activement • Erreurs fréquentes en écoute active <p>COMMUNIQUER EFFICACEMENT POUR REMPLIR MES BESOINS DE PARENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se révéler efficacement • Savoir exprimer des messages d'appréciation • Eviter les confrontations non efficaces • Confrontation efficace |
| <p>JOUR 3</p> | <p>ENTRAINEMENT A L’AFFIRMATION DE SOI EN MAINTENANT LA COOPERATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gérer les résistances • Modifier l'environnement pour prévenir les conflits • Les étapes de l'apprentissage <p>RÉSOLUTION DES CONFLITS DE BESOINS</p> <ul style="list-style-type: none"> • La nature des conflits • Moyens non efficaces de résoudre les conflits • Les 6 étapes de résolution de conflit sans perdre • La pyramide des besoins de Maslow • Distinguer les besoins des solutions |
| <p>JOUR 4</p> | <p>ENTRAINEMENT AU PROCESSUS DE LA RÉOLUTION DES CONFLITS DE BESOINS</p> <p>L’APPROCHE POUR ABORDER LES CONFLITS DE VALEURS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les collisions de valeurs • Les différentes options pour résoudre les collisions de valeurs • Les risques de l'usage du pouvoir • Être un exemple et un consultant efficace • Se modifier soi-même <p>SE POSITIONNER COMME PARENT MEDIATEUR</p> |



TÉMOIGNAGES DE PARENTS

« Cet atelier constitue une grosse **plus-value par rapport à la lecture des livres**. A la fois **déstabilisant** et **aidant**, j'ai vraiment perçu **l'intérêt de l'écoute active**. Je me suis sentie entendue, écoutée, accompagnée, motivée... »

« J'ai réalisé qu'aimer mes enfants c'était les **accepter** tels qu'ils sont et non pas tels que je voudrais qu'ils soient et moi, à me montrer **telle que je suis** et pas telle que je voudrais être... »

« C'est une formation très **enrichissante** qui me permet de **voir autrement** les conflits que je vis avec mes enfants. J'ai **pris conscience** davantage de mes besoins dans mes relations avec mes enfants. Une formation claire et vivante. »

« Grâce à cette formation j'ai trouvé une méthode pour mieux me révéler ce qui était mon problème. J'ai retenu l'importance de fixer un cadre ça me soulage! J'ai aussi plus d'outils pour m'affirmer et pour avoir un rôle de médiateur entre mes enfants. »

« J'ai appris à vivre avec mes enfants, pas à leur place ». »

« Une formation très riche dans une **ambiance chaleureuse**, avec une formatrice très à l'écoute et très **pédagogue**, ce qui permet de mettre à l'aise... Very important! »

« Une bouffée d'oxygène, de réflexion, d'**introspection** et d'aide. Cela fait beaucoup de bien d'être aidé à lever le nez et à **mettre en pratique** des techniques qui produisent des effets »

« Ça m'a fait comprendre que ce qui était vraiment important entre nous, ce n'était pas d'être d'accord mais de pouvoir partager nos désaccords... »