

LE CERTIFICAT UNIVERSITAIRE FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE ET CONNAISSANCE DE SOI (FCICS)

Qu'il s'agisse d'encadrer, de conseiller, d'éduquer, de former, de soigner, de travailler en équipe..., la première étape consiste à développer une relation ajustée à soi-même et à l'autre. Le développement de cette compétence passe nécessairement par une bonne connaissance de soi et de son fonctionnement ainsi qu'une appropriation des modalités d'une communication interpersonnelle authentique. Cette formation intensive, basée sur une pédagogie interactive et expérientielle, s'adresse à des professionnels qui souhaitent développer des compétences relationnelles en situation professionnelle d'accompagnement.

PUBLICS

Cette formation s'adresse à tout.e professionnel.le qui souhaite maîtriser les fondamentaux de la communication. Elle concerne tout particulièrement les professionnel.les de la relation qui souhaitent faire évoluer ses pratiques ainsi que les personnes avec un souhait de reconversion professionnelle dans le domaine de l'accompagnement (travailleurs.ses sociaux.ales, managers, formateurs.trices, acteur.trices du soin et de la relation d'aide, etc.).

PRÉ-REQUIS

Il est nécessaire d'avoir validé un diplôme d'études supérieures de niveau licence ou justifier d'une expérience professionnelle significative.

CONTENU

- Communication interpersonnelle (4 jours)
- Sensibilisation à l'Analyse Transactionnelle (2 jours)
- Écoute active professionnelle (4 jours)

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Acquérir des connaissances et savoir-faire en psychosociologie principalement issus du courant humaniste (Rogers, Bateson et École de Palo Alto).

COMPÉTENCES TRANSVERSALES ET PROFESSIONNELLES

- Mieux se connaître pour être en conscience du processus relationnel
- Prendre conscience de ses propres modes « d'être en relation » et de leurs impacts sur la communication
- Identifier ses capacités à communiquer, repérer ce qui freine, ce qui ouvre
- Savoir s'affirmer, prendre sa place dans la relation à l'autre, dans un groupe
- Savoir écouter et être en relation (écoute active)

- Développer ses aptitudes à exprimer ses idées, ses émotions, ses perceptions et à écouter ce que vit l'autre
- S'approprier les concepts de l'écoute active
- Varier ses attitudes d'écoute en fonction du contexte et des objectifs poursuivis dans l'échange
- Savoir repérer et analyser la part de responsabilité de chacun dans les échanges
- Développer une communication authentique et établir une relation positive pour sortir des conflits

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Temps de travail en individuel, collectif, en sous-groupe
- Apports théoriques
- Expérimentations de situations amenées par les participants
- Exploitation du vécu du groupe en lien avec le thème

MODALITÉS DE RECONNAISSANCE

L'évaluation s'appuiera sur les capacités à :

- Mettre en œuvre des compétences adaptées en situation d'écoute.
- Analyser ses propres modes de fonctionnement.
- Rédiger un écrit réflexif en lien avec les thématiques étudiées.

Ce CU est capitalisable pour l'obtention du Diplôme Universitaire de Compétences En Relations Humaines (DUCERH). Il doit être suivi en amont des autres blocs de compétences du DUCERH.

Ce CU peut également être suivi indépendamment du DUCERH.

70h – 10 jours