

Titre : Initiation à la Communication Non Violente

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir les bases de la Communication Non Violente (CNV) de Marshall Rosenberg par la pratique.
- Réfléchir à notre propre rapport au conflit.

Conditions :

- Groupe de 10 à 15 personnes maximum.
- Durée : 1 jour (7 heures).
- Formation dispensée par une formatrice en CNV.

Méthodes pédagogiques :

- Ateliers pratiques et jeux en binômes et en plénière.

Programme :

- Brise-glace dynamique.
- Pratique de l'écoute active.
- Introduction à la Communication Non Violente.
- On ne pense pas tous.les pareil ?
- Mise en pratique des 4 étapes de la CNV.
- Évaluation de la formation.

La plus-value de la formation :

Au cœur des relations humaines, le conflit peut apparaître dans de nombreuses situations du quotidien et toucher aussi bien la vie personnelle, professionnelle que citoyenne. Apprendre à prévenir et résoudre les conflits est un atout majeur pour un mieux vivre ensemble.

Titre : La Confiance en soi

Objectifs pédagogiques :

- Donner des clés et outils pour se sentir plus en confiance,
- Mieux connaître ses forces, ses valeurs, ses qualités et axes d'amélioration

Conditions :

- Groupe de 10 à 15 personnes maximum
- 1 jour (7 heures)
- Avec un formateur spécialisé en coaching professionnel et personnel.

Méthodes pédagogiques :

- Travail d'introspection important
- Valorisation des compétences
- Exercices d'improvisation
- Echange

Programme :

Présentation de la structure, des intervenantes et du déroulement de la journée.
Présentation des jeunes et de leurs objectifs. Travail d'introspection sur les forces, les qualités, la confiance en soi (théorie et pratique). Travail sur l'image de soi et le regard des autres. Célébrer ses succès. Exercices d'impro théâtre et débriefing de fin d'atelier.

La plus-value de la formation :

Comprendre l'importance de la confiance en soi dans la vie et comment la faire grandir chaque jour

Titre : Sensibilisation à la vie affective, relationnelle et sexuelle**Objectifs pédagogiques :**

- S'informer sur la vie affective, relationnelle et sexuelle
- Débattre et échanger sur ces thématiques
- Découvrir des ressources existantes
- Explorer des interventions autour de ces sujets

Conditions :

- Groupe de 10 à 15 participants maximum
- Durée : 1 demi-journée (2 heures)
- 1 intervenant(e) du Planning familial 13

Méthodes pédagogiques :

- Débats et discussions libres
- Questions-réponses (anonymes ou ouvertes)
- Méthodes d'animation inspirées de l'éducation populaire

Programme :

À définir en fonction des attentes du groupe.

Les thématiques abordées pourront inclure : anatomie, puberté, intimité, émotions, relations, couple, réseaux sociaux, séduction, désir, plaisir, masturbation, orientations sexuelles, pratiques sexuelles, pornographie, contraception, IST, grossesse, parentalité, discriminations, etc.

Valeur ajoutée de la formation :

Cette sensibilisation offre un cadre d'échange confidentiel et non jugeant, centré sur les besoins et attentes du groupe, en fonction de leurs questions et de leurs connaissances. L'objectif est de se renforcer collectivement autour de cette thématique.