

GÉRER MES CONFLITS ET MIEUX COMMUNIQUER, C'EST POSSIBLE !

Natalia Lindado-Castro

Formatrice et consultante en gestion de conflits

PRESENTATION

Je viens de Colombie où la recherche d'apaisement et de résolution non violente des conflits est un enjeu majeur. Avocate et politiste de formation, je me suis efforcée pendant des années à comprendre puis à promouvoir les alternatives à la prison et à la violence, comme la justice réparatrice, la médiation et la négociation.

Je développe ces formations pour vous aider à être plus autonome, mieux communiquer, résoudre vos conflits de manière non-violente, vous sensibiliser aux stéréotypes qui sont à l'origine des conflits autour de l'égalité hommes-femmes, les différences culturelles ou d'origine, entre autres.

LA MÉTHODE DE FORMATION

POUR QUI ?

Ces formations sont destinées à tout type de public : organisations, entreprises, public scolaire, individus.



OÙ ?

Je peux me rendre directement dans vos locaux ou prévoir une salle dédiée si besoin.



QUAND ?

Les formations sont proposées sur demande, vous décidez la date et l'heure de l'intervention.



FORMATIONS EN COMMUNICATION BIENVEILLANTE

La communication bienveillante ou communication non-violente, inspirée des travaux de Marshall Rosenberg et le CNVC est un type de communication qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la formulation de ses besoins, tout en étant ouvert à la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution de conflits dans un esprit de bienveillance. L'objectif de cette formation est d'identifier les besoins des participants, de leur apprendre à mieux communiquer, tout en générant un changement positif dans les attitudes entre les participants et envers les autres.

UTILISER LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE AU QUOTIDIEN

Durée : 2h-3h (selon la taille du groupe)

Objectifs :

- Identifier les types de communication violente
- Reconnaître l'importance de la communication bienveillante dans la prévention de conflits et la création de lien social
- Comprendre les bases de la communication bienveillante
- Apprendre à appliquer les principes et techniques de la communication bienveillante dans la communication de tous les jours

Thématiques :

- Qu'est-ce que la communication violente ? Comment l'identifier ?
- Découvrir les principes de la communication bienveillante
- Apprendre à observer sans évaluer
- Apprendre à identifier mes sentiments
- Reconnaître les besoins à l'origine de mes sentiments
- Comment demander ce que je veux ?
- Pratiquer l'empathie

AMÉLIORER MES RELATIONS AVEC LES AUTRES ET AVEC MOI MÊME GRÂCE À L'EMPATHIE

Durée : 2h-3h (selon la taille du groupe)

Objectifs :

- Apprendre à communiquer avec empathie.
- Identifier ce qui contribue à mon bien-être et redécouvrir la joie dans mes actions.
- Apprendre à être reconnaissant.

Thématiques :

- Qu'est-ce que l'empathie ?
- Apprendre à écouter les sentiments, besoins et demandes de l'autre.
- Apprendre à me parler avec bienveillance : redécouvrir la joie dans mes actions.
- Comment exprimer la colère en communication bienveillante.
- Comment exprimer ma reconnaissance envers moi même et envers les autres.

FORMATIONS EN JUSTICE RESTAURATIVE ET GESTION NON- VIOLENTE DE CONFLITS

La justice restaurative ou réparatrice est un processus par lequel un préjudice est observé d'un point de vue personnel. Au lieu de se concentrer sur la simple violation d'une norme (légale ou sociale), l'accent est mis sur les besoins des victimes, des auteurs de l'infraction et de la société, ayant comme axe central la réparation des victimes avant la simple sanction. Grâce à cette formation, les participants apprennent à regarder et à résoudre les conflits de manière plus humaine et sensible, ainsi qu'à voir la résolution du conflit comme une opportunité de construire du lien avec les autres.

RÉPARER EST MIEUX QUE PUNIR : APPLIQUER LES PRINCIPES DE LA JUSTICE RESTAURATIVE DANS MES RELATIONS QUOTIDIENNES

Durée : 3h-4h (selon la taille du groupe)

Objectifs :

- Reconnaître la différence entre justice rétributive et justice restaurative.
- Reconnaître l'importance de l'approche restaurative dans la construction des relations sociales à long terme.
- Apprendre à appliquer les principes de la justice restaurative dans mes relations quotidiennes.

Thématiques :

- Qu'est-ce que la justice restaurative ?
- Comment créer un cercle de confiance et dialogue ?
- Réussir une médiation et arriver à un accord.
- Responsabiliser et réparer au lieu de blâmer et punir : appliquer la justice restaurative pour la résolution non-violente de conflits.
- Exprimer ses sentiments et refaire communauté.

LES CONFLITS NE SONT PAS UN RISQUE, ILS SONT UNE OPPORTUNITÉ

Durée : 2h-3h (selon la taille du groupe)

Objectifs :

- Comprendre les différentes définitions du conflit.
- Apprendre à résoudre un conflit de manière non-violente.
- Reconnaître l'importance de la résolution non-violente de conflits pour la création des liens sociaux forts au long terme.

Thématiques :

- Les théories du conflit : de la pathologie à la normalité.
- Mécanismes de résolution non-violente de conflits : médiation, dialogue social et communication bienveillante.
- Comment pardonner et construire du lien ?
- Le conflit comme possibilité de changement et remise en question des normes sociales.

A group of approximately 15 diverse people, including men and women of various ethnicities, are sitting around a large circular table. In the center of the table is a large, light-colored map of the world. The people are looking towards the camera and smiling. The background is a light, neutral color.

FORMATIONS EN SENSIBILISATION AUX STÉRÉOTYPES

Ces formations pourront prendre une approche d'égalité hommes-femmes ou de multiculturalisme. L'accent sera mis sur la non-discrimination et la résolution non-violente des conflits liés à la discrimination et l'identification des normes sociales ou culturelles qui peuvent être remises en question et transformées positivement.

LE SEXISME N'EST PAS SI NATUREL

Durée : 2h-3h (selon la taille du groupe)

Objectifs :

- Identifier et déconstruire les stéréotypes traditionnellement attachés au sexe.
- Comprendre la différence entre le sexe (biologique) et le genre (social).
- Remettre en question la construction sociale du genre.
- Remettre en question les inégalités basées sur le sexe.

Thématiques :

- Qu'est-ce qu'un stéréotype ? Comment l'identifier ?
- Quels sont les caractéristiques traditionnellement attachés aux sexes ?
- Identifier les stéréotypes qui persistent aujourd'hui et comment ils ont été normalisés.
- Quelle différence entre genre et sexe ?
- Les différences entre hommes et femmes sont-elles légitimes ?
- Comprendre comment ces stéréotypes impactent mes activités quotidiennes.

VIVE LA DIVERSITÉ ! COMMENT RÉUSSIR DANS UN ENVIRONNEMENT MULTICULTUREL

Durée : 3h-4h (selon la taille du groupe)

Objectifs :

- Identifier et déconstruire les stéréotypes liés à l'origine ethnique ou culturelle.
- Comprendre les concepts de diversité culturelle et diversité ethnique.
- Comprendre comment la culture impacte les relations sociales et l'identité des individus.
- Reconnaître l'importance d'une approche multiculturelle pour réussir les relations sociales dans un contexte de diversité culturelle.

Thématiques :

- Qu'est-ce qu'un stéréotype ? Comment l'identifier ?
- Identifier les stéréotypes qui persistent aujourd'hui et comment ils ont été normalisés.
- Ces stéréotypes sont-ils légitimes ? Comment changer ma perception de l'autre ?
- Découvrir les concepts de culture, multiculturalisme et diversité ethnoculturelle et leur importance.
- Comment réussir un dialogue multiculturel ?

FORMATIONS SUR MESURE

Les formations ici présentées ne sont pas exhaustives.

Je peux vous proposer des formations sur mesure selon le public (e.g. public scolaire) ou selon vos besoins précis (e.g. conflit en entreprise, communication bienveillante à l'école, sensibilisation aux nouvelles masculinités ou à l'homophobie, entre autres).

Pour plus d'information sur ce type de formations vous pouvez me contacter directement.

Des interventions dans des cas ponctuels (conférences, événements) sont également possibles.

TARIFS

Les tarifs varient selon le type de prestation.

J'offre une tarification solidaire (demandeurs d'emploi, étudiants) et des tarifs spéciaux selon votre situation sociale.

Vous pouvez me contacter pour plus de renseignements.

CONTACT

Natalia Lindado-Castro



nlindadoc@gmail.com

07 52 05 53 66

www.natalialindado.com