

LES LEVIERS D'UNE COMMUNICATION POSITIVE

Objectifs : Comprendre les principes de la communication positive, mettre en place des leviers pour renforcer l'impact des actions de communication et savoir les appliquer pour optimiser les relations internes et externes à l'association.

Durée : 3 heures

Pré-requis : Aucun

Programme

I. Comprendre les fondements de la communication positive

1. **Qu'est-ce que la communication positive ?**
 - Définition et principes clés : respect, bienveillance, écoute active, encouragement.
 - Différences entre communication positive et négative/ destructive.
 - L'importance d'une attitude constructive dans les échanges.
2. **Les avantages d'une communication positive pour les associations**
 - Renforcer les liens au sein de l'équipe de bénévoles, améliorer la coopération.
 - Créer une image positive de l'association dans les relations extérieures (bénévoles, partenaires, public, etc.).
 - Favoriser un environnement de travail sain et stimulant.
3. **Exemples pratiques de communication positive**
 - Études de cas : analyse de situations réelles où la communication positive a été bénéfique ou où l'absence de cette approche a engendré des tensions.
 - Discussion en groupe pour identifier les comportements et attitudes qui favorisent la communication positive.

II. Les leviers de la communication positive

1. **L'écoute active : la clé de la communication efficace**
 - Comprendre et pratiquer l'écoute active (écoute attentive, reformulation, questions ouvertes).
 - Techniques pour renforcer l'empathie et l'ouverture lors des échanges.
2. **Le langage corporel et la gestion des émotions**
 - L'impact du non-verbal : posture, gestes, regard, ton de la voix.
 - Savoir gérer ses émotions et celles des autres : techniques de dédramatisation, respiration, pauses.
 - Atelier pratique : observation et analyse du langage corporel lors de situations de communication.
3. **La valorisation et la reconnaissance**
 - L'importance de l'encouragement et de la reconnaissance des efforts dans une dynamique associative.
 - Comment faire des retours constructifs et positifs.
 - Exemples concrets de reconnaissance dans la gestion de bénévoles et de partenaires.

IV. Application concrète dans l'association

1. Atelier : Mise en situation

- Diviser les participants en petits groupes et leur donner des scénarios de communication courants dans une association (gestion de conflit, prise de parole en public, annonce de nouvelles, etc.).
- Chaque groupe doit utiliser les principes de la communication positive pour résoudre ou aborder la situation.
- Débriefing en grand groupe avec partage des bonnes pratiques.

2. Stratégies pour intégrer la communication positive au quotidien

- Élaboration d'un plan d'action personnalisé par chaque participant : identifier une situation ou un aspect de sa communication associative à améliorer et définir des leviers concrets à appliquer ensemble.
- Suggestions pratiques pour intégrer la communication positive au sein de l'équipe, dans les échanges avec les bénéficiaires/adhérents, ou dans la gestion des réseaux sociaux de l'association.

V. Conclusion et échanges

1. Récapitulatif des points clés

- Revue des leviers abordés et des techniques partagées durant la formation.
- Questions/réponses pour clarifier les points restés flous.