



## **ATELIER 2025 : "Améliorer sa communication et ses relations en milieu associatif"**

### **I - DATES & LIEU**

**Les différents ateliers se déroulent sur 5 demi journées à la Maison des Associations de Rodez, 15 av Tarayre, les dates seront à confirmer en avril**

- J1 Lundi 22/09 de 9h/12h à 13h30/16h30 repas prévu sur place
- J2 Lundi 06/10 de 9h/12h à 13h30/16h30 repas prévu sur place
- J3 Dernière demi-journée, date à confirmer ultérieurement suivant disponibilités du groupe

### **II - OBJECTIFS**

Cette nouvelle formation 2025, animée par l'IFMAN Co, s'inscrit dans la suite logique de nos ateliers 2023 et 2024 d'accueil et de suivi des bénévoles, ainsi que de notre projet "susciter l'engagement de nouveaux bénévoles aux instances décisionnaires". Cette formation a pour but de mettre l'accent sur l'importance de la communication relationnelle, d'approfondir ce thème et de nous donner des outils pratiques afin d'améliorer la communication au sein de nos associations, que ce soit entre bénévoles, entre bénévoles et instances dirigeantes, ou dans la relation salariés/ bénévoles/ instances dirigeantes.

Objectifs pédagogiques :

- Ouvrir le dialogue sans générer de l'agressivité, dans une communication bienveillante et constructive ;
- Améliorer ses réactions, son positionnement, sa communication en situation conflictuelle.

### **III - PUBLIC**

Prioritaires : bénévoles, administrateurs, éventuellement salariés mais en nombre très limité.

### **IV - COÛT**

Bénévoles d'associations adhérentes 2025 : part repas 20€/pers,

Bénévoles autres associations : repas + part formation 40€/pers,

Salariés : repas 20€ (à nous régler) + formation 650 €/pers à régler à l'IFMAN (possibilité financement OPCO)

### **V - CONTENU**

#### **J1 Accueil, démarrage**

- Inclusion, positionnement à l'entrée, recueil des attentes et des situations concrètes

#### **Les mécanismes en jeu dans les situations de communication**

- Les éléments qui bloquent ou freinent la communication et ceux qui la favorisent

#### **Les éléments d'une communication constructive**

- La distinction entre faits, émotions et opinions dans son mode d'analyse et d'expression
- Les processus émotionnels
- Les différentes émotions et leurs fonctions
- Le lien entre émotions et besoins
- Le processus de la communication non-violente et les 4 étapes

#### **J2 Pratique d'une communication bienveillante et authentique**

- La prise de distance avec les émotions présentes : des clés pour apaiser sa propre émotion et accueillir celle de l'autre
- La prise en compte des besoins de chacun
- Écouter sans juger ni se positionner
- S'affirmer sans agresser
- Un mode de communication qui cherche à clarifier les objets de désaccords, accueillir sentiments et émotions et identifier les besoins en jeu pour rechercher des ouvertures, des issues satisfaisantes pour chacun

## VI - PARTICULARITÉS

**Le nombre de participants doit impérativement être compris entre 8 et 12**

- Minimum requis de 8 participants (non salariés) pour le financement FDVA
- Priorité donnée aux bénévoles des associations adhérentes 2025 à Associatisse
- Aucun prérequis
- **Préinscription avant le 15 Juillet 2025, les places étant limitées, ne tardez pas**
- pour tous renseignements contactez Nicole (lundi, mercredi, jeudi) au 05 65 78 66 29  
ou Véronique au 06 52 93 63 50

## VII - MODALITÉS D' INSCRIPTION

### Préinscription

Par mail avant le 15/07/2025, la confirmation se fera par date d'arrivée des mails

### Inscription confirmée

Bulletin d'inscription à faire parvenir à ASSOCIATISSE, accompagné du règlement, avant le 08/09/2025.

Nous le faire parvenir signé, par courrier, mail, ou dans notre boîte aux lettres de la Maison des Associations



## Bulletin d'inscription à l'atelier

### "Améliorer sa communication et ses relations en milieu associatif"

22 sept, 6 octobre, & ? octobre 2025

(à faire parvenir à ASSOCIATISSE, Maison des Associations, 15 av Tarayre, RODEZ, avant le 15/07/25)



Nom de l'association : .....

Mail de l'association : .....

nous souhaitons inscrire à cet atelier (cocher svp)  un(e) bénévole  un(e) salarié(e)

Nom, prénom du participant : .....

Mail personnel du participant : .....

Portable personnel du participant : .....

Chèque(s) joint(s) : .....

Les participants s'engagent à être présents, sauf cas de force majeure, à toutes les journées prévues au programme.

Signature du représentant de l'Association

Signature du participant