DÉLÉGATION DE DROME-ARDÈCHE

https://dromeardeche.secours-catholique.org

Les bénévoles se forment pour mieux accueillir

ACCOMPAGNEMENT VIE DE L’ASSOCIATION

23/04/2025

Gérer les situations difficiles le 10 avril 2025 à Valence
Cette formation propose aux bénévoles des outils concrets pour mieux faire face aux tensions et conflits dans leur engagement. Elle vise à renforcer la posture relationnelle : savoir accueillir l’agressivité, réguler ses émotions, poser un cadre bienveillant mais ferme.

Au programme : identification des sources de stress, auto-diagnostic, techniques de recentrage (respiration, cohérenc cardiaque), et initiation à la communication bienveillante. Les participants apprennent à reformuler des phrases potentiellement crispantes, à adopter une communication apaisante et à désamorcer les situations conflictuelles.
Des outils comme le triangle de Karpman et la médiation sont également présentés. Études de cas et mises en situation jalonnent la journée pour ancrer les apprentissages dans la pratique.

Marion Bachelet-formatrice

https://dromeardeche.secours-catholique.org/notre-actualite/les-benevoles-se-forment