



« Le plus grand bien que vous pouvez offrir à l'autre n'est pas de lui partager votre richesse, mais bien de lui révéler la sienne » (B. Disraéli)

2019

QUELQUES EXEMPLES DE FORMATIONS PROFESSIONNELLES



PRÉVENIR ET TRAITER LES CONFLITS

- ANALYSER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES**
 - Décrire les situations, analyser nos réactions
 - Prendre en compte les contextes relationnels et professionnels générateurs de tensions
- AJUSTER NOS POSTURES PERSONNELLES en situation conflictuelle**
 - Quitter « qui a tort et qui a raison »
 - Quitter reproches et jugements sans se taire - Parler en « JE »
 - Permettre l'expression de la diversité des points de vue et des postures
- TRAITER LES CONFLITS**
 - Chercher des solutions sans perdants
 - Passer de l'affrontement à la négociation
 - Vivre ensemble avec nos désaccords

ÉTABLIR DES RELATIONS SINCERES ET CONSTRUCTIVES

- S'EXERCER A UNE COMMUNICATION SANS VIOLENCE**
 - Exprimer les faits et les interprétations différentes
 - Accueillir et canaliser les ressentis et les émotions
 - Identifier les besoins vitaux
 - Négocier les demandes et des solutions satisfaisantes
- S'ETABLIR DANS DES RELATIONS VIVIFIANTES**
 - Du « chacun pour soi » à la complémentarité solidaire
 - Transformer les paroles-poisons en paroles-relations
 - Apprendre à coopérer et à construire ensemble

LA CONFIANCE EN SOI SOURCE D'EFFICACITE PROFESSIONNELLE

1. M'approprier MES RESSOURCES

- faire émerger mes valeurs
- identifier mes talents et mes compétences
- mes projets, mes désirs et mes aspirations

2. Identifier et comprendre MES PEURS

- nommer et apprivoiser mes peurs
- chercher derrière mes peurs ce qui est précieux pour moi

3. M'ESTIMER : développer LA CONFIANCE EN MOI

- nommer et accueillir mes émotions / décoder leur message et les canaliser / - m'en servir pour agir
- reconnaître mes vrais besoins vitaux / m'en sentir responsable / satisfaire mes besoins

4. "TOUT EST EN TOI... DEVIENS CE QUE TU ES" :

- Ce que j'ai découvert de moi / Qui suis-je ? Choisir d'être moi

S'AFFIRMER SANS PEUR NI AGRESSIVITE

1. POUVOIR ETRE MOI-MEME

- Comprendre d'où viennent mes difficultés et les traiter
- Retrouver mes valeurs et mes priorités
- Développer la confiance en moi

2. RESTER MOI-MEME AU MILIEU DES AUTRES

- Analyser nos difficultés relationnelles –
- Traiter l'agressivité (la mienne et celle de l'autre)
- Transformer les oppositions en complémentarités

3. OSER PARLER ET SAVOIR ECOUTER

- Vaincre la timidité, canaliser les réactions trop vives
- Pouvoir s'exprimer clairement et sans jugement
- Apprendre à écouter l'autre et accueillir ses différences

ACCUEILLIR –ÉCOUTER - ACOMPAGNER

UNE POSTURE D'EMPATHIE

- *Débriefing* sur ce qu'évoque concrètement pour nous dans nos missions « accueillir » « écouter » « accompagner »
- Nos perceptions différentes de la posture d'empathie dans nos missions professionnelles

ACCUEILLIR

- qui accueillons-nous ? où ? quand ? pour quoi ?
- comment accueillons-nous (à partir de situations concrètes)
- Redéfinir et optimiser nos postures d'accueil (apport des formateurs)

ÉCOUTER *Cette partie sera la plus développée, par des exercices d'écoute active*

- Vérifier nos attitudes d'écoute (exercices ludiques)
- Ecouter pour accueillir et non pour répondre (apport des formateurs)
- Ecouter sans interprétation ni jugement
- S'exercer à l'écoute active (exercices expérimentiels)
- Reformuler et répondre après avoir écouté

ACCOMPAGNER

- Qu'est-ce qu'accompagner ? Brainstorming
- La place et la posture d'accompagnement (apports des formateurs)
- Debriefing sur des trajectoires d'accompagnement vécues par les professionnels
- Traduire les acquis de formation dans nos postures d'accompagnement

AUTRES FORMATIONS POSSIBLES

- Stress et mal-être au travail
- Management coopératif
- Accueillir les publics
- Faire face à l'agressivité/violence
- Etc.

Contactez-nous pour que nous construisions avec vous une formation adaptée à vos besoins