



« 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

#### 1. ANALYSER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

- Décrire les situations, analyser nos réactions
- Prendre en compte les contextes relationnels et professionnels générateurs de tensions

#### 2. 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

#### 3. TRAITER LES CONFLITS

- Chercher des solutions sans perdants
- Passer de l'affrontement à la négociation
- Vivre ensemble avec nos désaccords

### ÉTABLIR DES RELATIONS SINCÈRES ET CONSTRUCTIVES

#### 1. 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

#### 2. S'ÉTABLIR 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'EFFICACITÉ 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 AGRESSIVITÉ

#### 1. POUVOIR ÊTRE MOI-MÊME

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

#### 2. RESTER MOI-MÊME 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 ÉCOUTER

- 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 - ACCOMPAGNER

#### 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)
- Écouter pour accueillir et non pour répondre (apport des formateurs)
- Écouter sans interprétation ni jugement
- S'exercer à l'écoute active (exercices expérientiels)
- Reformuler et répondre après avoir écouté

#### ACCOMPAGNER

- Qu'est-ce qu'accompagner ? Brainstorming
- La place et la posture d'accompagnement (apports des formateurs)
- Débriefing 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*