



# Formation MasterClass OSER L'AUTHENTICITÉ ET LA BIENVEILLANCE

## LA FORMATION QUI CONCILIE RESPECT DE SOI ET RESPECT DE L'AUTRE

Dans bien des contextes professionnels, **difficultés relationnelles** et **mauvaise communication** sont des facteurs qui pénalisent fortement les performances des équipes, la qualité du travail réalisé et le bien-être des personnes.

À l'inverse, un usage approprié de la communication, permet d'**optimiser les interactions** et de **renforcer la qualité relationnelle** au sein de l'organisation et vis-à-vis de ses partenaires : clients, patients, usagers, fournisseurs, etc...

Depuis plus de 15 ans, nous travaillons à l'adaptation de l'outil de la Communication Non Violente au champ professionnel. Cette recherche et son expérimentation dans de nombreuses organisations nous ont permis de créer une **méthode originale**. En s'appuyant sur le vocabulaire et les spécificités des relations professionnelles, elle vise à fournir aux acteurs de l'entreprise les clés d'une communication au service de la coopération. Ainsi, encourageant **l'authenticité** et favorisant un **climat de responsabilité et de bienveillance** elle permet à chacun de contribuer plus efficacement à la **réalisation des objectifs commun** et à la **qualité du "travailler ensemble"**.

## VOS OBJECTIFS POUR LA FORMATION MASTERCLASS OSER L'AUTHENTICITÉ ET LA BIENVEILLANCE

- Accroître votre savoir-faire et savoir-être relationnel personnel
- Découvrir comment favoriser la qualité relationnelle, encourager une expression authentique et entretenir un climat de bienveillance dans les équipes
- Acquérir et expérimenter des outils de communication opérationnels
- Acquérir les méthodes pour les transmettre

## NOTRE APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Construite sur le principe formation-action, notre démarche pédagogique est basée sur une interactivité constante, la réflexion et les expérimentations actives étant structurées par les apports de l'animateur et des propositions pédagogiques originales : jeux, cas, exercices pratiques de toutes sortes, etc.
- Nos groupes sont limités à 12 personnes. Nous encourageons les participants à s'impliquer en apportant leurs propres expériences et les aidons à adapter les outils et méthodes à leurs besoins spécifiques pour une plus grande efficacité.
- Des supports pédagogiques numériques seront remis pendant le stage
- Les animateurs sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont au minimum 10 ans d'expérience dans leur domaine.

## PUBLIC ET PRÉREQUIS

La formation **MasterClass Oser l'Authenticité et la Bienveillance** s'adresse à des professionnels de la transmission et/ou de l'accompagnement, formateurs, coachs, psychologues, médiateurs, facilitateurs cherchant à renforcer les compétences et favoriser des dynamiques de coopération.

La participation à la formation ne nécessite pas de prérequis.

## SUIVI DE FORMATION ET EVALUATION DES COMPÉTENCES

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers de nombreux exercices : questions orales et écrites, mises en situation et études de cas. Les acquis sont vérifiés grâce au passage d'un questionnaire à choix multiple. Ils sont validés si le taux de réponses correctes dépasse 75 %.

Une feuille de présence est émarginée par les stagiaires et une attestation de présence leur est remise. Les stagiaires évaluent à chaud la formation en remplissant un questionnaire. Celui-ci sera ensuite communiqué à l'employeur

Équipe & Développement est enregistré comme **organisme de formation** sous le n° **42 68 02211 68** auprès de la Préfecture de la Région Alsace ; Numéro d'identification **DataDock 0012023**.



Suite au verso...



## PROGRAMME ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

### Mieux s'écouter pour mieux communiquer

Prendre conscience de sa responsabilité dans la relation  
Accueillir et comprendre ses propres émotions pour mieux les gérer  
Avec la méthode FRED, améliorer son écoute de soi pour mieux communiquer  
Un processus en 3 temps pour 3 défis à relever  
Prendre conscience de ses enjeux et besoins fondamentaux  
Savoir créer et décider en conscience

**Exercice :** *Expérimentation à partir de situations vécues*

### Améliorer la qualité relationnelle avec FRED

Communiquer de façon efficace et non violente, même sous le coup de l'émotion  
Savoir concilier authenticité et bienveillance  
Déjouer les pièges de l'expression assertive  
Exprimer un point de vue critique ou son insatisfaction de façon constructive

**Mise en situation :** *Exprimer son insatisfaction en entretien*

### Entretenir la dynamique d'un groupe

Un processus pour l'inclusion  
Partage sur les réalisations

**Mise en situation :** *relancer la dynamique d'un groupe*

### Accueillir et accompagner les émotions

L'empathie au service de l'écoute  
Apprendre à identifier les ressentis émotionnels et les enjeux de son interlocuteur  
Estime de soi et besoin de reconnaissance  
Les effets du stress, de la peur ou de la colère sur la communication

**Exercice :** *Expérimentation ludique*

### Dialoguer pour coopérer

Savoir évaluer sa position dans la relation  
Savoir dire « Non »

Apprendre à négocier gagnant-gagnant

**Mise en situation :** *Jeux de rôle*

### Intervenir en cas de conflit

Les bases de la médiation par la Communication Non Violente  
Gérer les conflits par la médiation

**Mise en situation :** *Expérimentation à partir d'expériences de participants*

## ORGANISATION DE LA FORMATION

### Formation multi sessions (2 + 1 jours ou 1 + 1+ 1 jours)

**Dates :** 1<sup>er</sup> semestre 2021 : 22, 23 et 30 juillet

2<sup>e</sup> semestre 2021 : 3, 10 et 17 décembre

**Durée :** 21 heures

**Lieu :** Formation en distanciel (**Visioconférence**)

**Tarif :** *Entreprises* : 1 280 € HT (=TTC)\*

*TPE, indépendants avec prise en charge* : 670 € HT (=TTC)\*

*Indépendants sans prise en charge, chômeurs* : 400 € HT (=TTC)\*

\* Exonération de TVA art. 261-4-4 du CGI.

(en cas de difficulté pour financer votre formation, nous vous invitons à nous contacter pour trouver ensemble une solution adaptée).

La condition de réalisation de cette formation est l'inscription ferme d'un minimum de 4 personnes 1 mois avant la date de démarrage.

**AVANTAGE EXPÉRIENCE PARTAGÉE :** pour 2 participants d'une même entreprise la 2<sup>ème</sup> personne inscrite à la même formation bénéficie d'un demi-tarif.

**ACCESSIBILITÉ :** Toute formation fera l'objet d'un rendez-vous préalable (en face à face ou par téléphone) avec l'entreprise afin de vérifier la cohérence entre les besoins et les compétences visées par le stagiaire et les objectifs de la formation.



L'accessibilité de personnes en situation de handicap doit faire l'objet d'un examen préalable. Nous vous répondrons après analyse de la situation de chaque participant.

**CONTACT POUR INFORMATION :** [equipedev@equipedev.fr](mailto:equipedev@equipedev.fr) ou 03 88 47 82 42

**SATISFACTION DES STAGIAIRES :** 4,38/5 pour l'ensemble de nos formations en 2020



**ÉQUIPE & DÉVELOPPEMENT**

Pour l'évolution durable des hommes et des entreprises

[www.equipedev.fr](http://www.equipedev.fr)

Paris | Strasbourg | Colmar

Mise à jour 2021/09/09

