



FORMATION



Pourquoi améliorer ses compétences relationnelles et sa capacité à communiquer ?

En milieu professionnel, les difficultés communicationnelles entre les personnes sont omniprésentes et génèrent des situations emplies de souffrance, des prises de décision regrettables, des conflits latents ou ouvertement déclarés, une baisse de l'estime de soi, des rancunes, des ruminations, des projets gelés, un turn-over incessant, parfois une stagnation professionnelle, de la perte de sens, et sur le long termes, du stress chronique et ses effets délétères sur la santé, des arrêts maladies, et l'impact sur la sphère privée et familiale.

1

Quelques chiffres : selon étude KPMG 2020 en coopération avec la HES de Berne : 95% des problématiques en milieu professionnel viennent du relationnel. En moyenne, 10 à 15 % du temps de travail de chaque employé et 30 % chez les managers sont occupés par la gestion de conflits. 25 % du chiffre d'affaires dépend directement de la qualité de la communication en interne.

C'est pourquoi, il apparaît intéressant que les dirigeants et tous les professionnels qui ont des fonctions d'encadrement et de management, puissent développer ses compétences comportementales. En effet, le contexte économique et social de notre monde incertain, ainsi que l'évolution vertigineuse des technologies, et de l'intelligence artificielle, entraînent des mutations professionnelles qui nécessitent de prendre des décisions complexes et impliquent de développer une forme de maturité interpersonnelle et émotionnelle.

Ceci permet de créer et maintenir dans la durée des relations satisfaisantes avec ses collaborateurs, partenaires, clients, fournisseurs, prévenir les situations conflictuelles, inspirer et générer plus de cohésion et de motivation, et incarner un leadership positif et agile.

En somme, les bénéfices sont :

- Communiquer avec votre équipe, vos collaborateurs, vos clients, de façon plus fluide et efficiente.
- Développer une juste posture communicationnelle.
- Créer un cadre sécurisant pour votre équipe.
- Communiquer efficacement en situation de crise.
- Dénouer ce qui coince dans la relation, et retrouver de la sérénité.
- S'exprimer de manière plus confortable.
- Affiner votre posture de leader et occuper votre place sereinement et avec bienveillance
- Inspirer vos collaborateurs avec éthique et intégrité.
- Créer les conditions pour transmettre efficacement vos messages.
- Mieux vous connaître et écouter vos besoins, afin de poser vos limites et oser dire Non et Stop.

☀ Objectifs de la formation

- Mettre en œuvre une communication interpersonnelle adaptée en situation professionnelle
- Prévenir et réguler les conflits
- S'exprimer de façon plus confortable en situation « critique »
- Développer une communication facilitant l'engagement et la motivation chez vos collaborateurs.



Public

- ☀ Dirigeants, managers, coordinateurs, chef de service, et toutes personnes ayant des fonctions managériales et d'encadrement.

☀ Niveau requis pour suivre la formation

Aucun

☀ Les avantages de cette formation

Approche pédagogique intégrative : outils et techniques issus du coaching, analyse transactionnelle, approche systémique, communication non violente, pratiques corporelles, techniques de créativité.

Ce programme peut tout à fait être adapté en intra pour une équipe, un service afin de mieux accompagner et faciliter les projets de transformation, et / ou les situations complexes.

☀ Programme

Jour 1 : 7 heures

- Etablir son profil de communicant et définir ses objectifs et ses axes de progression
- Identifier vos stratégies qui fonctionnent et celles à faire évoluer dans votre contexte professionnel
- Intégrer la dimension émotionnelle et neurobiologique dans sa façon de communiquer
- Utiliser les modèles de base de l'analyse transactionnelle dans sa manière d'interagir
- Identifier les enjeux, jeux psychologiques et processus à l'œuvre dans les contextes interpersonnels difficiles, et apprendre à en sortir
- Se sensibiliser aux pratiques corporelles permettant d'apaiser le système nerveux en situation critique

Jour 2 : 7 heures

- Cadrer pour mieux communiquer
- Utiliser les connaissances de base de l'approche systémique pour mieux comprendre comment « ça communique » dans votre système professionnel
- Identifier les freins, croyances, préjugés qui entravent la communication
- Définir ses besoins et limites et les exprimer de manière confortable et bienveillante
- Utiliser les outils de base de la communication non violente
- Utiliser les pratiques corporelles permettant d'apaiser le système nerveux

Jour 3 : 7 heures

- Développer la compétence à donner un feed-back constructif et motivant.
- Retour sur la pratique et temps d'intégration et de synthèse
- Définir son plan d'action dans sa pratique professionnelle
- Utiliser les pratiques corporelles permettant d'apaiser le système nerveux
- Evaluation fin de formation

☀ **Durée et lieu**

A Gap. Le lieu exacte vous sera communiqué au plus tôt.

21 heures soit 3 jours – jeudi 30 mai 2024 – jeudi 13 juin 2024 – jeudi 27 juin 2024

Horaires : 09h00 à 12h30 – 13h30 à 17h00

☀ **Moyens pédagogiques et techniques**

Vidéo projecteur. Paperboard. Journal d'apprentissage.

☀ **Méthodes pédagogiques**

Méthode active. Approche participative et interactive. Jeux de rôles. Apports théoriques. Temps de réflexions individuels et collectifs. Journaling. L'action de formation se déroulera en individualisant le parcours des stagiaires afin de faciliter le transfert de connaissances en lien avec leurs objectifs professionnels. Un travail de mise en application pourra être réalisé par les stagiaires. Au cours de la formation, la formatrice remettra des supports pédagogiques qui permettront aux stagiaires de suivre le déroulement de l'action de formation.



☀ **Processus d'évaluation**

Une évaluation de fin de formation portant sur les acquis des connaissances, de type auto-évaluation, journal d'apprentissage et bilans en chaque fin de journée. Questionnaires de satisfactions

☀ **Prix**

735 euros net (organisme de formation non soumis à la TVA). Soit 35 euros de l'heure. Notre organisme de formation est certifié Qualiopi pour les actions de formations. Par conséquent votre OPCO peut financer cette formation.

☀ **Intervenante**

Dorothey GIACHINO

Fondatrice de Canopée, et responsable pédagogique, coach professionnel, formatrice, superviseur de coach (ESQA).

J'ai à cœur de proposer des espaces d'accompagnement et de formation sur-mesure, à destination des dirigeants et de leurs équipes. Mon rôle est de faciliter, la réflexion, la prise de recul sur l'action, et vous permettre de développer les compétences clés pour rester agiles et efficaces, dans l'action.

Pour cela je m'appuie sur mon expérience de terrain de plus de 25 années en entreprise (management, coaching professionnel et formation), et d'une méthode d'accompagnement intégrative, ainsi qu'une approche systémique.

Formée à : Diplôme de superviseur de coach CSA (ESQA) - Coaching individuel et Coaching d'équipe - Stratégie d'intervention systémique - Thérapie brève stratégique et solutionniste - Psychopathologie Clinique - Facilitation Intelligence collective - Communication non violente - Analyse transactionnelle.

☀ **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Nos formations sont accessibles à tous-tes. Cependant, en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de répondre à vos attentes, nous pourrions vous orienter vers nos partenaires qui accompagnent les personnes en situation de handicap.