



## FORMATION

# Communiquer avec bienveillance et assertivité en équipe



8/10 ★★★★★



- Taux d'abandon : 0 %
- Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

## DURÉE

2 jours en présentiel ou distanciel

## PRIX

2 600 € HT

## EFFECTIF DU GROUPE

14 personnes maximum

## DÉLAI D'ACCÈS

1 à 2 mois après la signature du devis

Vous souhaitez explorer les principes de communication pour créer des relations simples, efficaces et bienveillantes en équipe, sans vous oublier ?

Dans cette formation les bénéficiaires pourront évaluer 24 compétences relationnelles, développer des clés dans 6 situations du quotidien (faire face à un point de vue contraire, quand l'autre nous impose une action, réagir aux émotions, etc..) mais aussi développer des compétences essentielles dans leurs relations telles que l'écoute, l'empathie et l'assertivité.

Le but de cette formation est de pouvoir apporter les clés de compréhension et d'action à chaque bénéficiaire pour qu'ils puissent se positionner de façon juste et bienveillante dans une relation, c'est-à-dire avec respect de l'autre mais aussi respect de soi pour avancer « avec l'autre » et non « contre l'autre ».

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à chaque membre d'équipe désireux de mieux comprendre la mécanique des relations interpersonnelles et savoir quoi dire, quoi faire et comment réagir dans les relations quotidiennes avec bienveillance et assertivité.

**AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE**, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET APTITUDES

Objectifs pédagogiques clés :

- Comprendre les 3 ingrédients pour créer des relations simples, efficaces et bienveillantes
- Mieux comprendre le conflit pour mieux réagir sans l'envenimer
- Créer une relation efficace, positive et bienveillante avec ses collègues dans le quotidien

A l'issue de cette formation, les bénéficiaires formés seront capables (en plus des objectifs pédagogiques ci-dessus) de :

- Évaluer 24 de leurs compétences relationnelles et assertives
- Comprendre les freins dans une relation et les solutions assertives possibles
- Identifier leur style d'écoute parmi 6 définis et développer leur écoute active
- Évaluer 5 compétences émotionnelles pour faire de leurs émotions des alliées.
- Savoir identifier leur style relationnel parmi 4 styles définis
- Savoir quoi dire, quoi faire et comment réagir dans des situations du quotidien d'équipe (6 situations parmi 25 proposées)
- Savoir mettre en place des conditions favorables pour échanger lors d'une tension





## FORMATION

# Communiquer avec bienveillance et assertivité en équipe

## CONTENU DE LA FORMATION (suite)

### • Temps 1 : Identifier les 3 mécanismes de la relation à soi et à l'autre : freins et solutions assertives (J1)

**Objectifs** : Comprendre les 3 ingrédients pour créer des relations simples, efficaces et bienveillantes

**Contenu et compétences à l'issue :**

- Définition des concepts d'assertivité et de bienveillance : ce que c'est, ce que ce n'est pas, les fausses vérités.
- Identifier et comprendre les 3 ingrédients conflictuels et les 3 ingrédients de confiance dans une relation
- Autoévaluer ses 24 compétences assertives pour une vision claire de ses compétences relationnelles à confirmer et/ou à développer
- Développer sa capacité à échanger des points de vue même contraires sans jugement : évaluation de 8 compétences clés, découverte des filtres et biais présents dans notre communication, développement de sa pratique d'écoute active et de reformulation.
- Développer ses compétences émotionnelles et sa capacité à accompagner les émotions sans se laisser déborder : évaluation de 8 compétences clés, compréhension du rôle d'une émotion et renforcer son aisance avec les 6 émotions fondamentales.
- Développer sa capacité à agir avec l'autre et non contre l'autre, sans s'oublier et avec respect : évaluation de 8 compétences clés, découverte du principe d'assertivité et des 4 grandes postures relationnelles que l'on peut adopter en situation avec l'autre.
- Déterminer des clés de communication adaptées dans des situations du quotidien : comprendre un point de vue pour répondre de façon adaptée, savoir réagir aux émotions de mon interlocuteur (colère, etc.)

**Outils** : définitions, concepts, projections, méthodes, questionnements, outils

**Modalités** : en présentiel

### • Temps 2 : Mieux comprendre le conflit pour mieux réagir sans l'envenimer (J2 : 1/2 journée)

**Objectifs** : Mieux comprendre le conflit pour mieux réagir sans l'envenimer

**Contenu et compétences à l'issue :**

- Comprendre si la confrontation est normale ou non au sein d'une équipe
- Connaître les 5 étapes d'un conflit pour savoir adopter la bonne réaction
- Evaluer sa posture personnelle dans un conflit parmi 5 grandes postures définies
- Savoir créer les conditions favorables pour accompagner une tension dans un cadre sécurisé
- Apprendre à accompagner deux situations du quotidien pour anticiper un conflit : gérer un désaccord et gérer un malentendu

**Outils** : définitions, concepts, projections, méthodes, questionnements, outils

**Modalités** : en présentiel





## FORMATION

# Communiquer avec bienveillance et assertivité en équipe

## CONTENU DE LA FORMATION (suite)

- **Temps 3 : Créer une relation efficace, positive et bienveillante avec ses collègues dans le quotidien** (J3 : 1/2 journée)

**Objectifs** : Créer une relation efficace, positive et bienveillante avec ses collègues dans le quotidien

**Contenu et compétences à l'issue** :

- Savoir exprimer un message de façon assertive à son collègue grâce à deux outils efficaces
- Mise en pratique de 4 situations quotidiennes d'équipe pour créer des relations efficaces, positives et bienveillantes avec ses collègues même quand l'autre : « campe sur son point de vue », « me sollicite alors que je ne suis pas disponible », « m'impose une action », « est susceptible de mal prendre mon message », ou bien d'autres situations que vous aurez identifiées en amont.

**Outils** : définitions, concepts, projections, méthodes, questionnements, outils, mise en pratique

**Modalités** : en présentiel

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Support de formation pour apporter une base théorique
- Questionnaires de positionnement pour faciliter la connaissance de soi, l'évaluation de ses compétences relationnelles et assertives
- Questionnaires d'évaluation pour évaluer sa tendance naturelle d'écoute et de posture relationnelle avec les autres
- Outils d'intelligence collective pour faciliter la réflexion, le partage d'expérience et les mises en situations sur des situations du quotidien
- En distanciel : logiciel de visioconférence et accès à une plateforme collaborative pour une animation interactive et participative.

## MOYENS TECHNIQUES

Cette formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel. En présentiel, elle nécessite un vidéoprojecteur et un écran, ainsi qu'un paperboard, des feutres et une salle pouvant accueillir 14 personnes avec tables et chaises.

En distanciel, la formation nécessite que chaque bénéficiaire puisse avoir accès à un ordinateur et puisse imprimer ou compléter en ligne les documents envoyés.

## ÉVALUATION DES ACQUIS

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en situation pratiques au sein de l'organisme (entreprise ou service public). Les acquis de la formation seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.





## FORMATION

*Communiquer avec bienveillance et assertivité en équipe***ACCESSIBILITÉ**

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.

Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / [c.wojak@relyance.fr](mailto:c.wojak@relyance.fr)).

Elle a suivi la formation "Réfèrent Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.

Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.

En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.

