



2021

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

- *S'accorder à soi et à l'autre*
- *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

✉ reunion@competences-relationnelles.com

Conseil - Formation professionnelle

- **Communiquer** et restaurer un dialogue constructif
- **S'accorder** à soi et à l'autre
- **Écouter** sans interprétation ni jugement
- Oser **s'affirmer** sans peur ni agressivité
- Développer **la confiance en soi**
- Dénouer les **conflits**
- Faire face à la **violence**
- Canaliser le **stress** et les **émotions**
- Travailler **en équipe**
- Instaurer **un climat de communication bienveillante** dans les équipes de professionnels
- **Manager** une équipe et exercer une **autorité** fédératrice
- Etc.



Accompagnement – Analyses de pratiques - Médiation

- Passer **de la pensée unique à la diversité des points de vue**
- Apprendre à « **vivre avec** » l'Autre différent
- Prévenir **l'agressivité** et **la violence** et y faire face
- Passer **du combat au débat** en dénouant conflits, tensions et crises
- Envisager l'autre non comme une **menace** mais comme une **ressource**
- Dépasser ses **peurs** et faire le choix de la **solidarité**
- Quitter les **reproches**, le dénigrement et la volonté d'avoir toujours raison
- Oser **s'exprimer** sans violence et canaliser le **stress** et les **émotions**
- Accompagner **le changement**
- Développer **l'autonomie**
- Susciter **la motivation**
- Etc.

D'autres thèmes sont possibles :

nous ajustons nos propositions à vos besoins spécifiques.

Contactez-nous : reunion@competences-relationnelles.com

Quelques-uns de nos partenaires à la Réunion et dans l'Océan Indien

- ANFH Personnels hospitaliers
- CHU de la Réunion : sites de St Denis et St Pierre
- CNFPT Réunion
- CCAS La Possession
- Pôle Emploi Réunion-Mayotte
- Ville de Saint Louis 97421
- Ville de La Possession 97419
- Université de la Réunion
- Les Amis de l'Université
- Université Catholique de l'Ouest – Réunion
- Direction Diocésaine de l'Enseignement Catholique Réunion
- Chefs d'Etablissements écoles, collèges, lycées de l'Enseignement Catholique
- Ecole Anne Marie Javouhey 97441 Ste Suzanne
- Ecole ND de la Visitation – Bois de Nèfles – 97411 Saint Paul
- Etc.



*Formations – Ateliers - Conférences - Analyses de pratiques...
Conseil – Accompagnement d'équipes – Accompagnement individuel...*

*Notre originalité : toujours partir des besoins réels des entreprises et des participants,
valoriser les atouts et les ressources, « traiter » les difficultés et les obstacles*

