



# DÉVELOPPER SON AGILITÉ RELATIONNELLE

Découvrir son mode de fonctionnement relationnel et apprendre à mieux interagir avec les autres.



FORMATION INDIVIDUELLE AVEC UN COACH CERTIFIÉ DÉDIÉ



13 HEURES DONT 3 HEURES D'ENTRETIENS INDIVIDUELS



À DISTANCE ET À SON RYTHME, SUR 10 SEMAINES



## Objectifs

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour mieux gérer les situations difficiles
- Une plus grande palette relationnelle afin de faire preuve de plus de souplesse dans leur façon d'interagir et de communiquer

### Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De désamorcer des situations conflictuelles
- D'adapter leur mode de fonctionnement relationnel en fonction des situations rencontrées

## Public concerné et pré-requis

Tous ceux qui ont besoin de développer leur aisance relationnelle, de s'affirmer, d'avoir des relations plus fluides et/ou de gérer des situations tendues.

Pré-requis : disposer d'un accès internet.



## Modalités et délais d'accès

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone :  
[contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute quand vous le souhaitez, au plus tôt le lendemain de l'inscription.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

## Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1725 euros HT, TVA à 20% 337 euros, soit 2070 euros TTC.

Durée :

- 12 heures sur 10 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 10 heures d'activités de formation,
- puis 1 heure de suivi individuel par le coach sur 8 semaines, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.



## Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

La formation est réalisée 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation de départ de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens par visio ou par téléphone.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé, et un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation

## Points Forts

Des clés pour s'adapter à toute situation relationnelle avec assertivité et authenticité (gestion des conflits, communication, feedback, négociation, etc.) en utilisant l'approche systémique.



## Le programme détaillé

💡 Notion clé    📋 Mise en action    🗂 Questionnaire / test

### Bienvenue

- Bienvenue : présenter la formation et ses objectifs
- Mode d'emploi : se mettre en condition pour réussir 💡

### ÉTAPE 1 : découvrir son mode de fonctionnement

- Faire un état des lieux : auto-diagnostiquer son agilité relationnelle 🗂
- Repérer ses points forts et d'amélioration : les situations faciles, et celles qui sont sources de crispation 💡
- Comprendre son mode de fonctionnement relationnel : identifier ses "boucles relationnelles" 💡
- Introduction à l'approche systémique : l'école de Palo Alto 💡
- Fixer ses objectifs personnels pour le programme 💡

### ÉTAPE 2 : identifier ses ressources

- Mettre en lumière ses forces relationnelles : un test pour identifier ses ressources 🗂
- Demander des feedbacks : s'initier et pratiquer le 360° 💡 📋

### ÉTAPE 3 : sortir de la boucle : le triangle PEC

- Pédagogie du triangle PEC : pour Pensées, Émotions, Comportements 💡 📋
- Se mettre à la place de l'autre: un exercice pour changer de perception et prendre du recul sur ce qui se joue 💡 📋



- Les prophéties autoréalisatrices : comprendre ce mécanisme et comment l'éviter💡🎬
- Ecouter ses émotions : apprendre à accepter, reconnaître et s'appuyer sur ses émotions💡🎬
- Identifier sa réaction au stress : expérimenter des techniques pour y faire face avec davantage de sérénité🎬

## ÉTAPE 4 : passer à l'action

- Changer quelque chose à son comportement : pour donner aux dynamiques relationnelles l'opportunité de changer aussi💡🎬
- Fake it till you make it : adopter une pose de puissance pour gagner en assurance🎬
- Se sortir d'une situation : l'histoire de l'âne et du puits💡
- S'affirmer en situation tendue : s'initier et pratiquer le DESC🎬

## Célébration

- Faire le point sur le chemin parcouru : faire son bilan et ancrer ses apprentissages📝