

DÉVELOPPER SON AGILITÉ RELATIONNELLE

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



FORMATION
BLENDED AVEC
UN COACH
CERTIFIÉ DÉDIÉ



17 HEURES,
MIX INDIVIDUEL &
COLLECTIF



À SON
RYTHME, SUR
12 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 ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute au plus tôt dans un délai de 2 semaines.

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 ou +33 9 71 40 36 75.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Taille des groupes : 5 à 10 personnes.

Lieu : formation à distance, via internet. Option : ateliers en présentiel dans vos locaux.

Tarifs : à partir de 1655 euros HT par collaborateur, soit 1986 euros TTC.

Durée : 17 heures sur 12 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 10 heures d'activités de formation en autonomie, de 2 heures d'entretiens individuels en visio avec un coach professionnel certifié et de 5 heures de moments collectifs.



Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant·e, et anime les moments collectifs.

Apprentissage individuel

Suite au webinaire de lancement collectif, chaque participant·e démarre son programme en ligne, jalonné par des séances individuelles en visio avec le coach certifié dédié.

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

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

A l'issue du programme, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

Moments collectifs

Au lancement, le coach responsable du dispositif anime un webinaire interactif, afin de démarrer collectivement la formation. Il s'agit de présenter les objectifs de la formation, ainsi que les modalités d'accompagnement et le planning du dispositif. Les RH et/ou managers des participant·es sont également invités à partager leurs attendus.

Un atelier de partage entre pairs est réalisé au milieu de la formation, et un autre vient clôturer la formation : par une alternance d'échanges en sous-groupes et de questionnements en plénière, le coach référent fait émerger les challenges et succès traversés. L'objectif est d'ancrer les acquis tout en partageant des bonnes pratiques.

Les ateliers de partage peuvent être réalisés à distance ou en présentiel dans vos locaux.

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 📋