

COMMUNIQUER et TRAVAILLER en EQUIPE

Mieux se connaître et comprendre les autres

avec la Process Communication

Programme 2 jours

Objectifs de la formation - Compétences visées

- Comprendre les différents modes de fonctionnement (Process Com) et de perceptions et déjouer les pièges de la communication pour favoriser une communication constructive
- Comprendre ses comportements et mécanismes sous stress
- Connaître ses points forts
- Savoir adapter sa communication à son interlocuteur
- Appréhender la CNV Communication Non Violente
- Transformer les difficultés en un levier au service de la dynamique d'équipe
- Mettre en place une dynamique de cohésion d'équipe pour mieux communiquer et travailler ensemble : faire équipe

Support de contractualisation : Convention de formation professionnelle

Public et Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis.

L'alliance de la Process Com et de l'Hypnose

Yvonne Pfanner - Hypnose Consulting YP, SAS au capital social de 2000€, SIRET 887.663.631 00018

« Numéro d'enregistrement d'activité **NDA 44670722167** – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

Siège social : 13c rue de Sélestat 67300 Schiltigheim - e-mail : yp@hypnose-consulting.fr, Tél : +33 6 67 51 34 39

Site web : <https://www.hypnose-consulting.fr/entreprises>

RC Professionnelle N° 000007673236804

Programme de la formation « Communiquer et travailler en équipe : Faire Equipe »

-Accueil et cadre de la formation. Evocation des attendus et problématiques rencontrées par les participant.e.s

-Mieux se connaître et comprendre les autres avec la Process Com

- Jeu d'accueil et d'introduction : une élaboration collective pour une équipe qui gagne
- Connaissez-vous le SRA ? Comprendre le fonctionnement de son cerveau
- Reconnaître les différents types de personnalités avec la Process Com (modèle de communication basé sur l'Analyse Transactionnelle AT)
- Identifier les forces, le mode de fonctionnement mais également les besoins de chaque type de personnalité pour s'adapter à ses interlocuteurs et mieux communiquer avec eux
- Construire une cohésion au quotidien au travail par la compréhension de la réalité de l'autre
- Connaître les "positions de vie" de l'analyse transactionnelle
- Identifier nos perceptions et l'influence de notre vécu dans nos relations aux autres
- Prendre conscience des différences entre la réalité et la perception de la réalité : une prise de conscience pour mieux se connaître et comprendre les autres et favoriser une communication constructive

- Identification de l'impact du stress et des croyances dans les relations aux autres et Comprendre ses mécanismes et fonctionnements sous stress

- Identification de la corrélation entre le niveau de stress et le manque de compréhension de ses propres besoins et de ceux de ses collaborateurs
- Quelle place pour les émotions au travail ? Comment exprimer ses ressentis pour se sentir entendu et reconnu
- Trouver une bonne façon de gérer son stress et ses émotions au travail pour éviter l'épuisement, la démotivation, les problèmes relationnels, ...et améliorer sa qualité de vie professionnelle Et personnelle
- Repérer, comprendre les mécanismes qui interagissent dans les situations de communication et distinguer les faits, les opinions et les sentiments
- Préjugés, interprétations et jugements, des risques de difficultés relationnelles : comment les éviter et sortir des logiques binaires (c'est bien ou c'est mal, c'est sa faute ou ma faute,...) et dépasser les croyances qui agissent comme des impasses dans le processus de changement
- Triangle de Karpman - triangle de la puissance : sortir des rôles de victime, d'agresseur ou de sauveur pour sortir de l'impuissance et redevenir acteur
- Identifier les pièges de la communication (filtres, omissions, interprétations). La supposition de ce que les autres pensent, l'une des causes les plus fréquentes de conflit
- Quelle est votre vision du conflit ? Le conflit, un langage souvent émotionnel. Transformer l'adversité en débat d'idées et apprivoiser la gestion des conflits comme un processus génératrice de solutions

-Favoriser une communication constructive

- L'importance de l'écoute et de la reformulation dans une communication. Savons-nous écouter ? Utilisation de l'écoute active (Carl Rogers) et de la reformulation
- Comment faciliter la communication pour dépasser les difficultés relationnelles : appréhender les bases de la Communication Non Violente CNV (Marshall Rosenberg) et adapter sa communication avec la Process Com

-Favoriser une dynamique et une cohésion d'équipe

- La communication et la dynamique d'équipe, première étape d'une démarche inclusive et du développement d'une intelligence collective ? Favoriser une élaboration collective
- Le rôle de l'estime de soi dans le développement de la coopération dans une équipe : se sentir entendu et reconnu dans son travail, ses qualités
- Se connecter au meilleur de chacun et reconnaître les forces de chacun
- La reconnaissance, un outil puissant pour développer la confiance : la confiance en soi, l'estime de soi, mais aussi la confiance aux autres et la confiance en l'avenir
- Dynamique et cohésion d'équipe : une co-construction qui s'appuie sur la différence existante entre diversité et inclusion

Méthodes et moyens de la pédagogie mise en œuvre :

L'accompagnement proposé est un accompagnement sur mesure, adapté à vos besoins et organisé sur une base **interactive, ludique et pédagogique** qui **met l'accent sur la manière d'atteindre votre objectif** et de dépasser les éventuelles difficultés et vise l'amélioration des relations interpersonnelles et de la qualité de vie au travail.

L'idée est **d'agir sur les dynamiques relationnelles pour dépasser les incompréhensions et les conflits**. L'objectif est de se libérer des pièges de la culpabilisation, des logiques binaires, des dynamiques de victimisation et de jugements pour développer ses compétences émotionnelles et favoriser un comportement d'ouverture aux autres et de construction de valeurs communes.

L'amélioration des interactions relationnelles devient alors **un levier de performance individuelle et collective**. C'est une dynamique gagnant/gagnant dans laquelle le mieux-être qui en résulte est **bénéfique autant pour les personnes que pour l'institution**.

Méthodes et moyens de la pédagogie mise en œuvre (suite) :

- Un enseignement en groupe restreint permettant une interaction permanente
- Une pédagogie active et participative
- Des études de cas concrets et exposés théoriques avec des temps réservés à l'analyse des expériences menées par les participants
- Alternance de travaux de groupe et de restitution
- Utilisation de PowerPoints, de vidéos et documents papier
- Une attention à la création d'une dynamique de groupe permettant la mise en synergie des expériences et des compétences
- Feuille de présence émargée par session par les stagiaires et le formateur
- Moyens de la personnalisation des parcours : QCM avant et après la formation
- Remise d'une attestation de formation nominative après la formation

Modalités d'évaluation

- Evaluation des connaissances par QCM avec quizz d'entrée et de fin de formation
- Evaluation de la satisfaction post formation à chaud via un questionnaire permettant de connaître l'avis des participants quant à la qualité de l'intervention et son utilité professionnelle

L'évaluation de l'acquisition des compétences se fait par le biais des échanges durant la formation.

Organisation, Durée et Tarif de formation :

-**Durée** : 2 jours

-**Tarifs** : Tarif / jour en intra 1 800 € HT soit 2 jours à 3 900€.

Hypnose Consulting est exonérée de TVA pour les actions de formation (décision administrative du 4/11/22) Art 202A à 202D du CGI. **Le tarif TTC est donc équivalent au HT.**

L'organisme de formation Hypnose Consulting est certifié Qualiopi pour les actions de formation.

Les frais de déplacement sont compris pour une localisation de la formation à Strasbourg ou environs. Les éventuelles prestations payantes de compensation du handicap sont à rajouter au tarif pédagogique.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nous vous invitons à nous contacter si des participants ont besoin d'aménagements spécifiques en lien avec une situation de handicap. Nous nous employerons à rechercher les moyens de compensation qui leur seront adaptés.

Contact et Intervenant

Yvonne Pfanner par Téléphone au +33 6 67 51 34 39 ou par mail : yp@hypnose-consulting.fr

- Certification en Process Communication
- Intervenante à l'université de Strasbourg en gestion des conflits, de la communication et des situations de violence depuis 4 ans
- Formatrice auprès des professionnels dans les institutions médico-sociales sur la question des gestes et postures professionnelles
- Intervenante en supervision d'équipes (analyse des pratiques) auprès des professionnels de l'accompagnement social
- Diplômée en ingénierie sociale (DEIS), en responsabilité sociétale (Master2) et en supervision d'équipes (selon J. Rouzel)