

« Communication et relation de soin et/ou en équipe »

Objectifs de la formation :

Mettre en place une communication adaptée, instaurer une relation de confiance.

Créer une cohésion d'équipe, favorable à une communication efficace dans le cadre du travail.

Développer ses compétences comportementales transversales /soft skills : empathie, collaboration, confiance, curiosité, esprit critique, motivation, gestion du temps...

Développer les ressources des professionnels et permettre de répondre par eux-mêmes à leurs besoins, favorable à la cohésion d'équipe et à une bonne prise en charge de l'accompagné

Modalités pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques, d'autodiagnostic, d'échanges et d'exercices en sous-groupe,
- Partages d'expériences,
- Des exercices pratiques.

Un support PDF sera remis en fin de session aux participants.

Modalités d'évaluation :

Auto-évaluation des compétences acquises,

- Délivrance d'une attestation de formation reprenant les compétences acquises,
- Feed Back à 3 mois permettant de connaître les impacts de la formation et un ajustement.

Intervenant(e)s :

Héloïse Ribot, thérapeute, coach et formatrice (PNL, hypnose, ETP, EMDR, EFT)

Programme :

Ce programme est proposé en 2 versions :

- Version courte
 - chaque temps de formation correspond à 3h30 de formation
 - 21h
- Version longue
 - chaque temps de formation correspond à 7h de formation
 - 42h

La version longue contient davantage de moments d'expériences, d'exercices de pratique et d'échanges concernant les éléments théoriques apportés ; permettant à la fois une intégration pragmatique et plus complète des notions transmises avec un ajustement des résolutions des problématiques rencontrées dans le quotidien professionnel des apprenants.

1^{er} temps :

Maîtriser les fondamentaux de la communication :

- Le schéma de la communication
- Les différentes formes de communication
- L'importance de l'écoute active ; du feed back Les obstacles à la communication
- L'influence du contexte
- Déjouer les filtres et son cadre de référence personnel
- Les stratégies conscientes et inconscientes

2^{ème} temps :

Comprendre le stress et son fonctionnement : Les différents types de « stressseurs »,

- Les déclencheurs
- Les injonctions limitantes, génératrices de stress
- Les processus internes et externes
- Analyser son fonctionnement face au stress et en repérer les facteurs,
- Les stratégies d'adaptation

3^{ème} temps :

Les différents états émotionnels

- Analyser et gérer ses émotions
- Les différents états de conscience
- La sphère cognitive et les biais de perception et la rumination mentale.
- Le rôle des systèmes nerveux sympathique et parasympathique

- Les techniques de respiration, de visualisation
- Les méthodes permettant de gérer le stress chronique

4^{ème} temps :

Mettre en place une stratégie pour communiquer efficacement et avec aisance

- Communication bienveillante : CNV
- Trouver les ressources et besoins adaptés à chaque situation
- Gestion de conflits
- Mobiliser son énergie
- Stabilité émotionnelle

5^{ème} temps :

Développer ses compétences comportementales et transversales

- Valeurs et sens au travail
- Prévention Burn out, Brown out, Bore out
- Créer une bonne cohésion d'équipe, trouver sa place
- Développer Confiance en Soi
- Communiquer avec assertivité

6^{ème} temps :

Feed-back des impacts de la formation et ajustement.

Approfondissement de la théorie et des outils pratiques abordés

Ces différents temps de formations peuvent être programmés en demi-journée ou journée complète, selon l'organisation de l'entreprise.