Formation



L'art du dialogue : exprimer ses tensions, donner et recevoir du feedback

Pas facile de faire avec nos différences tout en restant authentiques au travail !

Pas évident de dévoiler les non-dits sans créer de conflit !

Pas simple non plus d'accueillir ses émotions tout en restant dans la relation !

Et pourtant... il est possible de vivre les tensions relationnelles comme des opportunités de nourrir plus de créativité, de confiance et d'efficacité collaborative.

Ah oui ?! Mais comment ? Comment se rendre pleinement acteurs et actrices de relations assertives, c'est-à-dire bienveillantes et responsables ? Comment se positionner, exprimer ses limites et faire des demandes tout en restant dans l'écoute et le dialogue ?

C'est ce que l'on appelle "L'art du dialogue" ou encore "L'art du feedback". C'est l'objet de cette formation d'une durée de 15h à 21h que nous donnons en ligne ou présentiel.

Il ne s'agira pas seulement d'apprendre des outils : il s'agira d'apprendre à mieux se connaître pour maximiser les chances de mettre en place les outils transmis quand les tensions se présentent.

Objectif général de formation

- Mieux se connaître dans ses réactions face à l'autre pour acquérir plus de moyens d'écoute et de dialogue.
- Apprendre à se positionner en assertivité, dans le respect de son intégrité et de celle de son interlocuteur.
- Comprendre comment une organisation peut se rendre résiliente aux tensions et conflits interpersonnels.

Objectifs pédagogiques

- Savoir différencier la personne du comportement.
- Savoir écouter ce qui se passe pour soi : discerner ce qui nous appartient ou non dans une situation relationnelle
- Savoir formuler un feedback assertif et recevable (exprimé avec intention, dans le respect de l'intégrité de l'autre)

- Connaître les critères pour formuler une demande à l'autre
- Savoir pratiquer la reformulation
- Connaître les outils préventifs et restauratifs à mettre en place à l'échelle d'un système organisationnel

Public cible

Cadres, managers, dirigeant.es, collaborateur.ices et membres de collectifs et associations.

Prérequis

Aucun

Méthodologie

Une approche pédagogique centrée sur l'expérimentation selon les 2 axes suivants :

1. Théorie : nous partons d'un outil, d'une méthodologie qui a fait ses preuves.
2. Pratique : nous incluons des exemples et des mises en situation pour se projeter dans des situations concrètes et bien comprendre comment et pourquoi appliquer telle ou telle approche.

Contenu

Prendre responsabilité de ses tensions

- Créer et garantir un cadre relationnel
- L'auto-empathie comme préalable à un partage de feedback
- Clarifier ce qui se passe pour soi : reconnaître son émotion, discerner les faits du prêt d'intention, du jugement ou de l'interprétation, comprendre et nommer ses besoins
- Les dynamiques du système nerveux en situation relationnelle

Entrer en dialogue avec l'autre

- Clarifier une demande à formuler à l'autre
- Les conditions d'un feedback qui nourrit la relation : "connect before correct" & le principe de "la pile" relationnelle
- Les critères d'un feedback gagnant-gagnant
- Recevoir un feedback ou l'expression d'une tension : pratique de l'écoute et de la reformulation (inspiration CNV et Imago)
- Institutionnaliser le feedback

Consolider et ancrer les apprentissages

- Célébrer la progression
- Clarifier les zones de flou
- Approfondir la posture et consolider les réflexes fondamentaux du dialogue
- Expérimenter à partir de situations rencontrées

Lectures

Marshall Rosenberg - Thomas d'Ansembourg - Art-Mella

Qui sommes-nous ?

Nous sommes une équipe d’experts soutenant la transformation culturelle des organisations vers plus de **confiance dans le potentiel individuel et collectif** de ses membres et plus de conscience de leur contribution au monde.

En lien avec un réseau de partenaires engagés dans la transformation sociétale, nous explorons, pratiquons et transmettons des **outils et une philosophie soutenant l’être et le faire ensemble**, développant le leadership individuel, favorisant **l’intelligence collective** et s’assurant de **relations humaines libres et authentiques.**

Nous souhaitons ainsi permettre à des organisations qui œuvrent à un avenir enviable d’appliquer des **méthodes de management assurant cohérence, engagement et efficacité** et soutenant leurs membres dans le développement de leur pouvoir d’agir et leur sens des responsabilités.