

Programme de formation « Et si nous prenions soin de nos relations »	
Public Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> - Professionnel-les travaillant en équipe ou toute personne souhaitant développer des compétences relationnelles en situation de travail - aucun
Introduction	<p>La communication relationnelle est essentielle dans l'ensemble de nos relations. S'outiller pour mieux communiquer est le gage d'une amélioration des relations interpersonnelles entre professionnels et d'une meilleure cohésion d'équipe.</p> <p>Ce programme de formation a pour objectifs de comprendre les fondamentaux de la relation pour développer des relations plus empathiques et de transmettre des outils sur lesquels s'appuyer pour se proposer des relations de qualité, savoir dire et savoir recevoir les messages qui circulent au sein de l'équipe de travail.</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mieux adapter sa communication pour développer des échanges de qualité entre professionnels
Contenu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre les fondamentaux de la relation : <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est ce qu'une relation ? - Comment entrons-nous en relation ? - La circulation des messages dans la relation - Les enjeux de la relation professionnelle 2. Adapter sa communication dans les relations professionnelles : <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à dire, à se dire et à recevoir - Comment faire circuler un message - Savoir recevoir un message
Moyens pédagogiques et techniques	<p>Pédagogie active</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et pratiques - Pratique d'outils de communication relationnelle - Analyse participative de situations concrètes vécues dans le cadre du travail
Formatrice	Médiatrice et Formatrice en compétences relationnelles - Méthode ESPERE®
Modalités pratiques :	Durée de la formation : 7h
Évaluation de l'action	L'atteinte des objectifs de formation est évaluée par le ou la formatrice

ESPERE® pour Energie Spécifique Pour Ecologie Relationnelle Essentielle

La Méthode ESPERE® est une méthode d'apprentissage qui a pour objet de favoriser des communications et des relations en santé. Elle fait référence aux travaux de Jacques Salomé. Elle invite chacun à se responsabiliser et à agir en cohérence avec ses propres besoins fondamentaux, avec ses désirs profonds ou ses valeurs les plus essentielles. Elle propose des balises et des moyens concrets pour aborder et vivre autrement les difficultés relationnelles les plus fréquentes rencontrées dans la vie quotidienne de chacun.