

## Programme d'accompagnement : Régulation

**Public** : membres d'une équipe de travail

**Capacité** : 10

**Pré-requis** : aucun

**Intervenant-e** : Médiatrice – Consultante Formatrice en compétences relationnelles (Méthode ESPERE®)

### Qu'est-ce que la régulation :

**La régulation constitue un processus relationnel structuré visant à développer une compétence collective au service de la montée en culture, du développement de projets et de l'autonomie du groupe.**

*Eric Berne (inventeur de l'Analyse Transactionnelle) postulait il y a un demi-siècle que, pour fournir un Travail (T), un groupe dispose d'une certaine énergie, relativement constante, équivalente à la somme de l'énergie consacrée à l'Activité (A) et de l'énergie consacrée aux Processus pour être (ou rester) en lien avec les membres du groupe (P).*

*Cette simple équation :  $T = A + P$  illustre bien l'importance et le poids des processus relationnels dans la réalisation de l'objectif commun.*

*Lorsque l'énergie consacrée au Travail du groupe diminue, le management traditionnel a fréquemment les yeux braqués sur l'Activité. Augmenter la productivité, l'efficacité opérationnelle, le rendement individuel... devient la préoccupation principale, parfois obsessionnelle, sans prêter l'attention nécessaire aux Processus, autrement dit à l'énergie dépensée par les membres du groupe pour pouvoir travailler ensemble.*

La **qualité de la relation**, la **créativité** et la **complémentarité des talents** constituent 3 leviers essentiels à la coopération au sein d'une équipe. C'est ici que la **régulation** entre en jeu. Parce qu'elle permet de construire la **confiance**, ciment de l'équipe, qui à son tour stimule la **mise en commun** des points de vue autrement appelée communication.

### Notre approche : la Méthode ESPERE® :

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.

### Objectifs :

- **Proposer des balises et des moyens concrets pour aborder et vivre autrement les difficultés relationnelles les plus fréquentes rencontrées dans la vie quotidienne de chacun-e**

### Séances :

Durée : 2 à 3h

Nous vous conseillons un rythme d'une séance par mois à aménager en fonction des besoins de l'équipe.