

## Etablir des relations constructives et efficaces



**Résumé :** Cette formation vise à transformer les automatismes mis en place lors d'une relation, grâce à la prise de recul, le partage de représentations, le partage d'expériences guidé, et l'appropriation de certains outils simples et concrets.

### Objectifs pédagogiques :

- ✓ Identifier les enjeux d'une communication constructive
- ✓ Mieux se connaître : identifier objectifs, limites et modes de fonctionnement privilégiés
- ✓ Adopter une attitude assertive
- ✓ Identifier les fondamentaux d'une communication constructive et efficace
- ✓ Faire face et rétablir la communication lorsque celle proposée n'est pas constructive
- ✓ Pratiquer une écoute active orientée solution, simple et efficace
- ✓ Etablir une progression maximale même dans le désaccord
- ✓ Faciliter l'émergence de l'intelligence collective

**Modalités :** E learning en amont (comprenant 3 vidéos explicatives + 1 vidéo inspirante+ support) et 2 jours de présentiel (ou classes virtuelles selon situation) axé sur le partage et les interactions.

# Programme détaillé

## Jour 1 :

### Inclusion :

« **Le speed dating** » : Quelle est ton activité préférée sur ton temps libre ?

Objectif : apprendre à se découvrir différemment

Modalités : binôme tournant

### Partage de représentation et engagement dans la formation :

**Photolangage** : « pour chacun d'entre vous : une relation constructive et efficace, cela ressemble plus à .... »

Objectif : partager les représentations, s'approprier le sujet, et poser ouvertement les avantages et inconvénients de relations constructives/non constructives

Modalités : en groupe plein

### Partie 1 : Se connaître pour mieux se préparer

Définir ses objectifs, ses limites et son « MESORE »

Identifier sa façon privilégiée de fonctionner, ses adaptations possibles

(Eléments simplifiés du modèle DISC)

Objectif : se découvrir, mettre des mots sur des fonctionnements, découvrir l'altérité positive

Modalités : expositif simple + confection individuelle de son propre blason (comprenant sa devise, ses qualités, ses valeurs, et ses préférences DISC), présentation au groupe

### Partie 2 : Adopter une posture et communication constructive

Les composantes d'une relation constructive : la soupe

Notions sur l'assertivité et «les états du moi», distinction faits/ressentis/interprétation

Objectif : identifier les entrées en communication efficaces et maîtriser des outils simples et concrets

Modalités :

En sous groupe : identifier les différents ingrédients d'une communication constructive « la soupe »

Etude de cas vidéos pour identifier les différents modes de communication



# Programme détaillé

## Jour 2 :

### Partie 3 : Faire avancer sa position, défendre des intérêts constructivement

Accepter le désaccord : Lâcher prise sur **le fait** de n'être pas d'accord,

Objectif : sortir de l'émotionnel, de l'affect, du conflit humain pour se centrer sur les faits et avancées possibles

Modalités : « la danseuse » : expérientiel pour comprendre et acter la notion d'altérité

Faire face à une attitude non constructive

Objectif : ne pas se laisser emporter pas les modèles de communication proposés, rétablir une communication constructive

Modalités : training en groupe , jeu du « piranha »

Pratiquer une écoute active ciblée pour faire avancer les positionnements

Objectif : être capable de faire avancer les échanges en cours de négociation

Modalités : Training en binôme

Conclure, faciliter l'engagement

« Pas d'après », reformulation factuelle des positions, engagement précis

Objectif : Aboutir à des décisions plus concrètes et optimisées

Modalités : mise en situation

### Partie 4 : Faire émerger l'intelligence collective

Les enjeux de l'intelligence collective: un autre mode de fonctionnement

Objectif : identifier les enjeux des évolutions sur ces sujets

Modalités : apports et partages

Réaliser notre charte de bonnes pratiques de la relation

Objectif : concevoir ensemble un outil commun utile pour tous

Modalités : Activité « Tables apprenantes » : chacun raconte sa meilleure expérience sur le thème : une avancée significative réalisée collectivement avec différents représentants du dialogue social

Le groupe en questionnant en dégage les conditions qui ont facilité cette expérience et en retire des « bonnes pratiques » générales en les complétant avec ce qu'ils ont particulièrement retenu de la formation.

