

GESTION DES RELATIONS

Objectif de la formation

Développer ses compétences relationnelles à Soi et aux Autres afin d'adopter des attitudes et comportements d'ouverture et de bienveillance dans ses relations.

<p>Aptitudes et compétences visées :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réveiller sa conscience et ses modes relationnels • Comprendre et améliorer ses interactions aux Autres • Ancrer les pratiques 	<p>Public cible : Toute personne désireuse d'améliorer la qualité de ses relations.</p> <p>Prérequis : Avoir la volonté de s'ouvrir à soi, de se remettre en question et de progresser dans ses interactions.</p> <p>Type d'action : Présentiel</p> <p>Durée : 14 heures</p>
<p>Moyens d'encadrement</p> <p>Celinside est une entreprise dont sa raison d'être est d'accompagner pour évoluer. Elle a pour mission de réveiller les consciences des personnes qu'elle accompagne afin de leur permettre d'accéder à leurs potentiels et atteindre les objectifs fixés.</p> <p>Dans cette recherche d'évolution, Celinside est en cours d'accréditation organisme de formation et de certification Qualiopi.</p> <p>Cette action est animée par Céline RIEU, formatrice et également coach professionnelle certifiée,</p> <ul style="list-style-type: none"> - experte dans le développement des compétences relationnelles et dans l'accompagnement des individus dans l'évolution de leurs potentiels. - régulièrement en cours d'apprentissage pour faire évoluer ses pratiques d'accompagnement. 	<p>Modalités et délais d'accès</p> <p>Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien préalable, après l'analyse du besoin, selon les disponibilités respectives.</p> <p>Accessibilité aux personnes handicapées</p> <p>Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.</p> <p>Tout besoin particulier nécessitant des aménagements, dispositifs pédagogiques ou logistiques particuliers doit être signalé en amont de l'inscription à Céline RIEU - 06 30 66 97 42.</p>

Programme de la formation

SEANCE 1 : PRENDRE CONSCIENCE DE SOI ET DES AUTRES

- Distinguer les différentes valeurs et leurs fonctions
- Comprendre la dynamique de sa personnalité dans ses relations
- Identifier ses freins et sources de motivation pour répondre à ses besoins

SEANCE 2 : APPROFONDIR LA CONNAISSANCE DE SOI

- Connaître ses qualités fondamentales
- Utiliser ses forces dans son quotidien
- Identifier ses qualités et apprendre à les mettre en action, sans tomber dans leur piège.

SEANCE 3 : GERER SES EMOTIONS

- Repérer les différentes émotions et comprendre leur rôle
- Accueillir et exprimer son émotion de manière constructive et authentique
- Analyser une situation vécue et activer son locus interne.

SEANCE 4 : DEVELOPPER SES CAPACITES RELATIONNELLES

- Connaître les différents aspects de sa personnalité (Etats du Moi)
- Identifier et comprendre leurs impacts dans ses modes de communication
- Comprendre les dysfonctionnements dans une relation (Triangle dramatique)
- S'entraîner à reconnaître les différents états d'une personnalité. Analyser une situation vécue et activer ses ressources pour y répondre.

SEANCE 5 : DEJOUER LES PIEGES RELATIONNELS

- Connaître et comprendre leurs origines (mécanismes de défense, injonctions, drivers)
- Distinguer les enjeux de leur activation
- Repérer ses comportements et mettre en place des axes de progression.

SEANCE 6 : ACTIVER SES RESSOURCES

- Comprendre les enjeux dans les interactions avec les Autres
- Adopter une attitude et des comportements constructifs
- Analyser une situation vécue et activer ses ressources.

SEANCE 7 : ANCRER ET DEVELOPPER LES COMPETENCES ACQUISES

- Répertoire ses ressources et apprentissages
- Éliminer ce qui n'est plus inutile
- Identifier ses axes de progression
- Mettre en place un plan d'actions personnalisé

Modalités pédagogiques, techniques et d'évaluation :

- ↳ En amont de la formation :
 - Une analyse du besoin
 - Un questionnaire d'auto-positionnement
- ↳ Pendant la formation :
 - Apports du formateur
 - Vidéos
 - Exercices pratiques et mises en situation
 - Ancrage des connaissances, acquisitions
 - Un support à chaque séance
 - Retour d'expériences et objectifs entre les sessions
 - Feuille d'émargement
 - Disponibilité du formateur à l'initiative du participant
- ↳ A l'issue de la formation :
 - Auto-évaluation de la progression réalisée
 - Enquête de satisfaction
 - Attestation de participation
 - Evaluation des compétences acquises 3 mois après la fin de la formation

Ressources pédagogiques

- Un questionnaire à réaliser sur le web pour appréhender ses forces
- Exercices à distance
- Livret du participant reprenant les apports théoriques et les compétences acquises pour s'exercer et ancrer les pratiques

Méthodes mobilisées

La formation se déroule dans une salle dédiée, équipée des matériels nécessaires à son bon déroulement.

L'action de formation débute par un temps d'accueil et de présentation. Le participant est invité à renseigner une enquête lui permettant de s'auto-positionner, face aux attendus de la formation.

A chaque début de séance, un temps d'inclusion est respecté afin d'identifier l'index de conscience du participant et de recueillir d'éventuelles nouvelles attentes et besoins. Une échelle de mesure est posée afin de vérifier l'évolution de l'apprentissage par l'apprenant.

L'action se déroule en alternant des apports théoriques, des mises en pratique/situations et des échanges entre le formateur et l'apprenant. Les techniques utilisées favorisent les prises de conscience (déclencheurs d'un désir de changement) et donnent au participant les moyens de mettre en place un plan d'actions personnalisé.

Un support est remis à chaque session, donnant la possibilité au participant d'y apporter des annotations et d'y inscrire ses apprentissages, évolutions et le bilan de chaque module.

A l'issue de chaque module de formation, les impressions du stagiaire ainsi que l'évolution de son échelle de mesure sont recueillies. Si besoin, les réponses sont apportées pour lui permettre de quitter la séance dans de bonnes conditions.

A la fin de la formation, les différents supports constituent un livret, donnant au participant une vision d'ensemble du contenu du programme, de bénéficier et d'en amplifier les effets, de l'aider à faire un bilan de ses apprentissages et de lui permettre de les faire perdurer après la formation.