

# MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE

c'est l'affaire de chacun.e

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- connaître les 3 champs de prévention en entreprise et rencontrer les 9 principes généraux de prévention
- oser communiquer sur ses besoins et ceux d'autrui pour se comprendre et mieux travailler ensemble
- identifier les situations difficiles vécues au travail
- repérer et mobiliser son potentiel à agir pour tendre vers les situations désirées
- faire le point sur son attitude et sa communication sans se censurer en l'adaptant justement pour coopérer et tendre vers des objectifs communs
- construire des propositions d'actions propres à soi ou à un service, de manière positive et constructive pour éviter au mieux à la situation difficile de se reproduire

## Programme

- **J1 : Histoire et composantes de la communication**
  - présenter l'entonnoir de la communication
  - comprendre les raisons d'une communication incompatible
  - identifier les composantes de son image (verbale, non verbale, para verbale)
  - rencontrer et accepter les différents modes de fonctionnements et de défense de chacun par la sensibilisation aux différents types de personnalités selon l'ennéagramme

### Être & communiquer justement, ni victime, ni juge

- revisiter sa communication et ses attitudes à travers les tamis de la sagesse toltèque : avoir la parole impeccable, ne pas faire de tout une affaire personnelle, ne jamais faire de suppositions, faire toujours de son mieux, être sceptique et douter positivement
- rencontrer et discuter un peu avec ses émotions

- **J2 : Ecriture de la « Quête » : j'écris des objectifs personnels ou collectifs pour tendre vers le mieux travailler ensemble**

- repérer les besoins à satisfaire pour tendre vers des situations désirées.
- identifier les ressources personnelles et extérieures pour atteindre ces objectifs.
- écrire « la Quête » en passant tous les ingrédients à travers les tamis de la sagesse toltèque et de la méthode SMART.
- présentation du palmarès des « quêtes ».

## Méthode et outils pédagogiques

- schéma de la communication, profils de comportement, Ennéagramme, sagesse Toltèque, gestion des émotions, jeu de cartes
- Méthode participative, mise en situation, jeux de rôle, grille d'observation, débat

Apports théoriques selon les concepts abordés.

Attestation de fin de formation

## Tarifs

- POUR UN GROUPE : 3 300 €

## Finalités

- S'impliquer et devenir acteur.trice de la prévention des risques psycho-sociaux en communiquant de manière juste, positive et constructive.

## Public visé

Salariés et managers souhaitant améliorer le travail d'équipe

## Pré-requis

l'équipe en totalité

## Durée de la formation

21 heures réparties sur 3 journées (J1 + J2 et J3 à 3 mois pour l'évaluation)

## Dates

À définir en fonction vos besoins.

## Lieu de la formation

**En intra dans votre structure**

Contact : 02 41 30 50 55 / 06 70 52 73 19  
formation@centresocial-chemille.asso.fr

## Nombre de bénéficiaires

6 à 12 personnes maximum par groupe

## Intervenante

Valérie MALARD, sophrologue, spécialisée en communications appliquées

## Évaluation

Mise en situation