

## « MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE »

### 2 JOURS soit 14 HEURES– INTER ou INTRA

#### Objectif général

Souhaitez-vous découvrir pourquoi vos relations aux autres peuvent être fluides ou au contraire complexes ? Pensez-vous que vous faites des choix qui vous correspondent vraiment dans votre vie professionnelle ? Avez-vous envie de mieux vous connaître pour mieux comprendre ce qui se joue dans vos relations professionnelles ?

Cette formation de 2 jours permet de mieux comprendre ses fonctionnements et comportements, de favoriser des relations de confiance avec ses interlocuteurs, notamment grâce à une communication et écoute « ouverte et non défensive » et grâce à posture relationnelle assumée.

#### Objectifs pédagogiques

1. Agir avec détermination
2. Gagner en confiance dans ses relations professionnelles
3. Oser parler de sujets de tension

#### Public

- Toute personne souhaitant améliorer ses relations aux autres à titre professionnel
- Dirigeants, managers, collaborateurs
- Coachs, consultants, professionnels de l'accompagnement souhaitant intégrer l'Elément humain® à leur pratique.

#### Prérequis

- Aucun prérequis  
Si ce n'est l'envie de s'y impliquer personnellement. L'inscription doit relever du choix plein et entier et d'une démarche volontaire du participant. Aucune pression ne peut avoir été exercée par l'entreprise pour son inscription. Cette formation suppose un travail intensif.
- Les objectifs de l'entreprise par rapport à cette formation devront être clarifiés au cours d'un échange constructif et libre pour approfondir l'adéquation des attentes et des objectifs.
- Une fiche préalable à la formation est envoyée au participant lui permettant de poser ses attentes à nouveau avant le démarrage de la formation.

#### Modalités pédagogiques et de réalisation

- En présentiel (interentreprises ou intra-entreprise)
- Outils pédagogiques :

L'Elément Humain® repose sur une pédagogie originale, séquentielle et progressive, qui utilise la dynamique de groupe pour favoriser la prise de conscience. En dehors des apports conceptuels, c'est une approche qui, **par**

**l'expérimentation**, crée les conditions permettant à chacun de s'approprier les concepts et de trouver son propre modèle pour mettre en œuvre les changements qu'il souhaite.

L'Elément Humain® utilise **des outils pédagogiques complémentaires et innovants** :

- Livret pédagogique du participant
  - Questionnaires d'auto-positionnement et résultats personnalisés : Elément B™ (comportements), Elément F (ressentis)™ et Elément S™ (concept de soi)
  - Mises en situation « micro-labs », activités et jeux de rôle
  - Travaux en sous-groupe
  - Feedbacks en groupe
- Effectif minimum : 5 personnes / Effectif maximum : 12 personnes
  - Lieu de la formation : à proximité d'Aix en Provence – lieu précis communiqué au moment de l'inscription

## Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-évaluation initiale et finale

## Délivrable en fin de formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation individuelle.

## Durée

- 2 jours, 14 heures
- Pour les prochaines dates inter-entreprises : consulter la page d'accueil du site [www.tandem-gestion.fr](http://www.tandem-gestion.fr)

## Tarif

- **INTRA** : nous consulter – Le contenu du programme, la durée et le tarif sont adaptés en fonction de vos spécificités, vos attentes et vos objectifs
- **INTER** :
  - Entreprises : 750 € net de taxes, soit 375 € net de taxes / jour/ participant
  - Professions libérales, indépendants ou entreprises de moins de 5 salariés : 600 net de taxes, soit 300 € net de taxes / jour/participant
  - Particuliers : 450 € net de taxes
- Ces prix ne comprennent pas les repas et hébergements éventuels qui restent à la charge des participants. Nous pouvons vous communiquer des adresses d'hôtels et d'hébergements, ainsi que de nombreux restaurants pour faciliter la mise en œuvre de cette formation.

## Programme

### Faire des choix assumés et augmenter sa détermination personnelle

- Intégrer le concept de conscience de soi
- Choisir ou subir ? Quels bénéfices retirer de mes choix et non choix ?
- Choisir et mettre en œuvre le bon niveau d'implication dans ses relations professionnelles
- Assumer et affirmer ses choix et ses non-choix en cas de conflits ou situations difficiles

### Apprendre à mieux se connaître à travers ses comportements relationnels, ses défenses et ses rigidités

- Découvrir et reconnaître les comportements relationnels
- Reconnaître les comportements relationnels de sa zone de confort
- Expérimenter sa flexibilité dans les relations aux autres
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- Découvrir les ressentis en lien avec les comportements
- Expliquer le rôle des défenses : en quoi sont-elles utiles et quel impact ont-elles dans les relations ?
- Reconnaître et exprimer ce qui entrave son efficacité professionnelle : résistances, protections et freins
- Relier ses postures de défenses à ses rigidités

### Acquérir les outils pour communiquer et écouter avec authenticité ; Oser parler « vrai »

- Découvrir ce qu'est l'ouverture selon l'Elément humain®
- Oser dire sa vérité sans crainte et sans agressivité
- Pratiquer une écoute authentique pour comprendre sincèrement et complètement son interlocuteur
- Exprimer ses ressentis pour des relations personnelles et professionnelles positives et performantes
- Favoriser une atmosphère d'ouverture

## Accessibilité

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à contacter directement **Nathalie Letilleul** afin d'étudier ensemble les possibilités d'adapter et de suivre la formation.

### Contact :

Nathalie LETILLEUL – 06.58.00.99.56

Mail : [n.letilleul@tandem-gestion.fr](mailto:n.letilleul@tandem-gestion.fr)

