

DÉVELOPPER SON AGILITÉ RELATIONNELLE



Découvrir son mode de fonctionnement relationnel et apprendre à mieux interagir avec les autres.



À DISTANCE



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



13 HEURES DONT 3 HEURES D'ACCOMPAGNEMENT

Objectifs

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour mieux gérer les situations difficiles
- Une plus grande palette relationnelle afin de faire preuve de plus de souplesse dans leur façon d'interagir et de communiquer

Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De désamorcer des situations conflictuelles
- D'adapter leur mode de fonctionnement relationnel en fonction des situations rencontrées

Public concerné et pré-requis

Tous ceux qui ont besoin de développer leur aisance relationnelle, de s'affirmer, d'avoir des relations plus fluides et/ou de gérer des situations tendues.

Pré-requis : aucun.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



Modalités d'accès

Entretien préalable sur les besoins spécifiques des participants.

En termes administratifs en vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone :
contact@bloomr-impulse.com et +33652240207.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1480 euros HT, TVA à 20% 296 euros, soit 1776 euros TTC.

Durée : 13h selon les modalités suivantes : alternance de 3h d'entretiens individuels et de 10 heures d'activités de formation.

Accessibilité aux personnes handicapées

Accessible à toute personne apte à suivre une formation à distance.

En cas de besoin particulier, nous contacter.

Modalités pédagogiques et techniques

La formation est réalisée 100% à distance, elle allie réflexion et mise en application, à travers du contenu inspirant (vidéos), des exercices (tests, quizz, exercices projectifs) et des outils opérationnels à appliquer en situation.

Tout au long de la formation, le formateur assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens individuels avec l'apprenant, entre chaque partie de la formation.

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser le bilan de la situation actuelle de chaque participant.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

Un entretien de bilan est proposé à chaque participant.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -

N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



Un entretien de suivi de formation à 1 mois et un entretien de suivi de formation à 2 mois sont proposés.

Modalités d'évaluation et formalisation à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Questionnaire d'évaluation en fin de programme
- Attestation de fin de formation

Le programme détaillé

BIENVENUE : Présenter et personnaliser la formation

- Bienvenue : présenter la formation et ses auteurs

ÉTAPE 1 : Découvrir son fonctionnement

- Ton point de départ : questionnaire de positionnement
- De tout pour faire un monde : identifier les types de comportements qui nous posent problème
- Démarrer du bon pied : s'organiser pour une formation à distance
- Des interactions et des boucles : comprendre la notion de boucle relationnelle
- Un peu d'histoire : découvrir les origines de l'approche systémique
- Travail sur l'objectif : fixer un objectif à la formation

ÉTAPE 2 : Identifier ses ressources

- Toi en situations : identifier les ressources relationnelles dont on dispose
- 360° : récolter du feedback constructif

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



ÉTAPE 3 : Sortir de la boucle – le triangle PEC

- Pensées, Émotions, Comportements : comprendre le triangle PEC
- Positions de perception : apprendre à se mettre à la place de l'autre
- Les prophéties autoréalisatrices : comprendre le mécanismes des prophéties autoréalisatrices
- Les émotions : comprendre leur importance, et savoir les écouter
- Calme le jeu : repérer le mode relationnel que l'on privilégie quand on est stressé

ÉTAPE 4 : Passer à l'action

- Change la donne : savoir adapter son comportement
- Fake it till you make it : comprendre l'influence du non verbal
- Âne et puits : comprendre qu'il y a toujours des solutions
- Affirme-toi pas à pas : apprendre à utiliser l'outil DESC

CÉLÉBRATION : Évaluer ses résultats et les ancrer dans sa pratique

- Célébrer le chemin parcouru : questionnaire d'évaluation
- Un clin d'œil à toi-même : choisir un objet pour ancrer le programme

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.