

Programme de la formation

« Comment travailler avec des cons (et éviter d'en devenir un soi-même) »

Dans un environnement professionnel, vous êtes parfois confronté à des comportements que vous percevez comme bloquants, perturbants, voire absurdes. Cette formation vous permet de comprendre pourquoi certains comportements vous irritent et vous grattent. Nous vous proposons des outils concrets pour mieux les appréhender.

En vous appuyant notamment sur les principes de la Communication Non Violente, vous apprendrez à transformer ces situations conflictuelles en opportunités de dialogue et de coopération afin de :

*Mieux comprendre vos réactions, désamorcer les tensions avant qu'elles n'impactent la performance, et renforcer la cohésion au sein de vos équipes.

**Mieux comprendre vos réactions, les réactions des autres, désamorcer les tensions et vivre plus sereinement vos relations professionnelles.

Public :

Dirigeants, chefs de projets, manager, toute personne en situation de travail collectif.

Pré-requis :

Aucun

Durée :

2 journées – 7 heures par jour - soit 14 heures de formation effective pour le groupe en présentiel

Cette formation permet aux participants de mieux comprendre les dynamiques de communication humaine, de gérer les conflits de manière constructive et de renforcer leur capacité à coopérer dans un cadre professionnel. En s'appuyant sur les principes de la CNV et d'autres fondamentaux de la psychologie sociale, les participants développeront des compétences pour transformer les tensions en opportunités de dialogue.

Aptitudes et compétences visées :

- Prendre conscience de sa posture individuelle : Responsabiliser chaque participant face à ses propres réactions et comportements, en reconnaissant l'impact de ses perceptions sur ses relations professionnelles.
- Comprendre les dynamiques de communication humaine dans son cadre professionnel : Identifier les mécanismes qui sous-tendent les malentendus et les conflits pour améliorer la qualité des interactions avec les autres.
- Découvrir les principes de la Communication Non Violente (CNV) : Découvrir comment gérer les conflits et à réagir face aux comportements perçus comme "difficiles" en utilisant les outils de la CNV (Observation, Sentiments, Besoins, Demande).
- Décrypter ses perceptions relationnelles : Identifier ses projections liées à l'image du "con", et trouver des moyens concrets pour décider de ré-enclencher un dialogue ou non.

Modalités pédagogiques : (Méthodes, moyens humains et matériels)

- Pédagogie interactive et expérientielle fondée sur les apports de chacun en intelligence collective et dynamique collaborative.
- Utilisation d'exemples concrets, d'exercices pratiques et de mises en situation pour explorer les comportements difficiles.
- Livret pédagogique remis en début de formation, complété au fur et à mesure que les notions sont abordées.

Supports pédagogiques :

Les stagiaires se verront distribuer un accès à une plateforme numérique contenant :

- Les visuels utilisés lors de la formation ainsi que les mémos des notions principales associées
- Une bibliographie, une outillthèque et vidéothèque
- L'accès à un padlet pendant 1 an sur lequel les stagiaires pourront alimenter une veille collective et la formatrice également sur l'année en cours. Ainsi que les réalisations des stagiaires établis pendant et après la formation.
- Un livret d'auto-évaluation de sa pratique

Ils recevront également en physique le livre : Keller, Françoise. *La Communication Non Violente au travail : Apprendre à coopérer dans le respect de soi et des autres*. Éditions Jouvence, 2011.

Programme :

Jour 1

Introduction :

- Intention et pertinence du sujet à différents niveaux (civilisation, organisation, individu)
- Exercice de création de groupe

• Observation du con en milieu naturel :

- Analyse des perceptions : « Qu'est-ce que je vois et perçois quand je dis que cette personne est 'con' ? »
- Exercice en sous-groupes à partir de situations réelles.
- Débrief collectif et apports théoriques

• Tentatives de définition du sujet :

- Exploration des représentations : Comment reconnaître un comportement difficile ? Pourquoi certaines personnes nous semblent inaccessibles ?
- Introduction à la notion que le « con » est situationnel, et non une essence fixe.
- Définir des stratégies pour ne plus se sentir démuni face à ces comportements
-

○ Le con s'habille toujours en Prada :

- Qu'est-ce que le con dit de lui ?
- Quelles sont nos projections sur le « con » ?

Jour 2 : application de la CNV et développement d'une posture constructive

• Présentation et des principes de la CNV (OSBD) :

- Introduction aux quatre étapes de la CNV (Observation, Sentiments, Besoins, Demande).
- Exemples et exercices pratiques à partir d'exemples de la culture populaire

• Choix et stratégies face à des comportements « cons » :

- Explorer les différentes postures : choisir entre réagir en « con » ou en « bonne poire ».

○ Le con, source d'inspiration et de transformation ?

- Auto-empathie et hygiène émotionnelle
- Parades créatives
- Approches proactives pour éviter les tensions
- Partage de ressources
- Clôture et remerciements

Formatrices :

La formation sera dispensée par Lise Guilbert et Léonie Zago

Lise Guilbert : Dirigeante de la société lexis innovation, consultante en démarche participative dans les entreprises, collectivités et associations depuis 2016.

Enseignante en école supérieure de commerce et d'ingénieur des cours "Intelligence collaborative" et "coaching en intelligence collective".

En école du social et des solidarités auprès des animateurs loisirs tous publics et responsables de centre d'aides à la personne et aides à la personne "Dynamiques de groupe", "résolution de conflits".

Auprès de L'ISFEC, formation des enseignants du secondaire dans le secteur privé

À l'université Rennes 1 lors du cours "Psychologie sociale" auprès de l'IUT carrière sociale - option animation sociale et socio-culturelle.

Léonie Zago : Fondatrice et dirigeante du cabinet d'innovation Chimborazo, Léonie est praticienne en innovation managériale. Elle accompagne les équipes dirigeantes et les managers des organisations privées et publiques en période de mutation. Elle s'appuie sur des méthodes d'innovation et de transformation robustes et des outils issus de la créativité et du coaching.

Enseignante à Sciences Po et à l'INRAE sur la gestion de projets, elle forme aussi les managers au développement de leurs compétences.

Tarif de la formation :

Les tarifs indiqués sont les tarifs de lancement de la formation définis pour l'année 2025 et sont susceptibles d'évoluer pour des commandes après 2025.

Intra en équipe : sur devis

Inter : 1310 euros HT par personne pour les entreprises

Inter : 850 euros TTC par personne pour les particuliers, tpe, association, collectivité.

Taille de groupe maximum 12 personnes pour une formatrice

Taille de groupe maximum 18 pour deux formatrices

La présence d'une ou deux formatrices sera définie en fonction des besoins du client (modalités, nombre de participants, cadrage en amont).

Le tarif comprend le déjeuner, la location de salle, les boissons tout au long de la journée, un livre en lien avec la thématique.

Moyens pour suivre son exécution et en apprécier les résultats :

- Avant la formation

- Le stagiaire aura un premier échange avec une formatrice par e-mail ou téléphone suivant le document "conduite d'entretien F2" afin d'établir si la formation répond au besoin du stagiaire.
- Quelques jours avant le début de la formation les stagiaires recevront le "quizz de démarrage" en ligne, qui permettra de contrôler les connaissances de départ des stagiaires ainsi que leurs attentes de formations spécifiques à leur contexte.
- Chaque stagiaire sera invité à se fixer un objectif individuel en lien avec les critères de la formation et ses besoins spécifiques de terrain.

- Pendant la formation

- Retours constructifs par suite de mises en situation
- Auto-évaluation, évaluation par les pairs et le formateur
- Un quizz en fin de première journée pour observer l'avancée des stagiaires et identifier d'éventuels points à approfondir.

- A l'issue de la formation

- À l'issue de la formation chaque stagiaire se verra distribuer un certificat de réalisation de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

- Toutes les situations de handicap seront étudiées au cas par cas afin d'envisager une intégration dans la formation.