

Formation Bienveillance Maîtrise et Gestion

Maîtriser ses réactions, son ambiance et sa communication en toutes circonstances



Session garantie



4 demi-journées / 16 heures



Présentiel



Fondamentaux



1550 € TTC

PUBLIC

Personnes soumises au stress,
confrontées à des interactions régulières
qui souhaitent comprendre les différents
mécanismes internes et améliorer ses
résultats au travail et personnels

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Formation organisée autour de la transmission de savoir-faire
- ✓ Assimilation du savoir-faire par l'expérimentation de chaque préceptes et outils présentés
- ✓ Supports ludiques et innovants favorisant l'apprentissage

Objectifs pédagogiques

- Fidéliser la clientèle
- Raffiner votre réputation
- Augmenter vos profits
- Piloter les situations conflictuelles
- Faciliter les liens entre collaborateurs et avec la clientèle
- Développer une ambiance sereine

- ✓ Pratique collaborative et en binôme interchangé
- ✓ Formation impliquant les participants pour une assimilation optimale

SATISFACTION ET ÉVALUATION

- ✓ L'évaluation de l'acquisition du savoir-faire sera faite par le participant lui-même sous forme d'auto-évaluation durant la totalité du temps de formation
- ✓ Une évaluation sera effectuée en parallèle par le formateur à la suite de chaque module
- ✓ Dès la fin de la formation, un formulaire vous sera remis afin d'évaluer votre niveau de satisfaction et votre sentiment de progression de vos compétences par rapport aux attentes de la formation

Promouvoir une démarche bienveillante

- Développer une ambiance bienveillante
=> Découvrez tous les bénéfices collatéraux de la bienveillance. Comment la développer, la partager et la pérenniser pour soi et au sein de son équipe, au travers de l'évolution de ses propres perceptions et pratiques professionnelles

Programme de la formation

Fidéliser la clientèle, raffiner votre réputation et augmenter vos profits

Faciliter les liens entre collaborateurs et avec la clientèle

- Communication Efficace : La "Mise en phase"
=> Développer la communication verbale et non-verbale pour créer et entretenir du lien avec les autres
"Le niveau de confiance établit la qualité du rapport"
- Les 4 Piliers de la motivation
=> Clarifier et intégrer les socles de la motivation pour accroître respect et bienveillance
- *Moment clé : l'importance de la considération*
- *Outils phares : La "mise en phase", le "bras de fer"*

Piloter les situations conflictuelles

- Le nœud relationnel
=> Les 8 possibilités pour que l'échange tourne vers l'incompréhension et le conflit et comment l'éviter
- Que cachent les Mots?
=> Vision approfondie et détaillée des principes de communication pour développer l'empathie profonde et la parempathie
- *Moment clé : accepter différents point de vue*
- *Outil phare : la "Boucle relationnelle"*

HORAIRES

Plusieurs planifications possibles

4 demi-journées de 4h

1 journée de 8h / semaine

2 journées de 8h consécutives

Les formations ont lieu de
9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00
(Horaires adaptables selon vos besoins)

CAPACITÉ

Pour des groupes de 12 personnes
maximum

Décoder le système émotionnel

- Qu'est-ce qu'une Émotion?
=> Explorer en détail le circuit émotionnel, ses causes et ses conséquences
- Les Alertes Émotionnelles
=> Comprendre les messages qu'elles nous apportent et les utiliser pour développer la bienveillance et la sécurité
- *Moment clé : une lecture claire et efficace de soi-même et des autres*
- *Outils phares : la "Boussole émotionnelle", le "Traitement des alertes"*

Expliquer le lien entre stress, émotion et énergie vitale

- Le Stress
=> Découvrir les différents types, leurs conséquences et intégrer des outils de gestion simples et efficaces dans vos pratiques professionnelles et personnelles
- Comment fonctionne notre Énergie?
=> L'énergie vitale physique impacte directement notre niveau de capacité. Assimiler comment l'entretenir, la développer et l'utiliser permet de gagner en compétence
- La Pleine Conscience
=> Observer les liens entre les pensées, les émotions et les comportements pour améliorer votre rapport à vous, aux autres et aux situations
- *Moment clé : stress et émotions, les alliés de notre vitalité*
- *Outils phares : le "Centimètre", la respiration*

Développer une ambiance sereine

- Les Marques d'Attention
=> Détailler et assimiler les marques d'attention pour saisir leurs importances et leurs impacts sur l'ensemble des liens
- Le cercle de considération
=> Expérimenter un cercle de parole bienveillant et surprenant
- *Moment clé : devenir proactif de sa propre ambiance*
- *Outils phares : les rituels, la "Méthode Wim Hof", le "Cercle de considération"*

A votre disposition

Afin de s'intégrer plus facilement aux plannings, cette formation de 2 jours peut être découpée en 4 demi-journées de 4H00 ou en 2 journées non consécutives.

1^{ère} demi-journée : le système émotionnel

2^{ème} demi-journée : la gestion du stress et l'énergie personnelle

3^{ème} demi-journée : la communication

4^{ème} demi-journée : la motivation

La particularité de la formation réside sur le fait qu'elle prend la forme de groupes de travail en mettant l'accent sur :

- L'expérimentation physique, par les participants, de chaque précepte présenté.
- L'échange d'idée, de point de vue et de ressenti entre les participants pendant et après chaque présentation.

Ceci afin de favoriser la compréhension et l'intégration des préceptes.

"J'ai animé cette formation pour les agences immobilières ORPI, la Croix-Rouge Française et des groupes de personnes de tout horizons professionnels. Les bénéfices obtenus grâce à cette formation ont développé une relation récurrente et de confiance entre les différentes entreprises qui en ont bénéficié et moi-même. J'ai pu éprouver concrètement l'intégralité des préceptes présentés dans l'exercice de mes fonctions de thérapeute, de vendeur ainsi que dans l'accompagnement de personnes polyhandicapés et de leurs encadrants pour la Croix-Rouge Française. Cette formation peut amener un nouveau souffle dans chaque entreprise, en revisitant les fondamentaux avec précision, de façon détaillé et remis au goût des dernières découvertes. Développer et diffuser la bienveillance et devenez gagnants sur tous les plans."



Mikaël Teyseyré

Formateur, psychopraticien, préparateur mental dans le domaine sportif et chercheur en sciences humaines. Diplômé en Programmation Neuro-Linguistique, mes domaines d'expertise sont la gestion émotionnelle et relationnelle, l'approche non-dualiste, l'écoute profonde et la pédagogie.

