



**Formation ~ Accompagnement
pour dénouer des situations insatisfaisantes au travail.**

**Processus inspiré du travail de M. Rosenberg,
fondateur de la Communication Non Violente.**

Nous faisons tous de notre mieux mais la bonne volonté ne suffit pas.

Comment faire pour tenir sur le long terme, pour ne pas s'épuiser, se décourager, pour rester bienveillant et coopérer même lors des échanges difficiles (incompréhension, inconforts, conflits...) ?

L'intention de cette formation est d'apprendre à s'écouter vraiment, à se mettre à la place de son interlocuteur pour voir les choses autrement plutôt que de mettre toute notre attention que sur le résultat à atteindre.

Il s'agit aussi de prendre conscience de nos modes de pensées habituels qui souvent nous éloignent de notre aspiration à pouvoir vivre des relations égalitaires, inclusives.

Objectifs

- Clarifier des situations inconfortables
(qui vous préoccupent, restent en tête ou qui peuvent se reproduire à l'avenir).
- Pouvoir recevoir différemment l'expression d'un mécontentement et avoir plus de moyens pour y répondre de manière appropriée.
- Voir quand il est temps de prendre soin de vous plutôt que prendre sur vous.
- Explorer des stratégies différentes de celles utilisées habituellement.
- Faire des choix conscients et responsables, sortir des non-dits.
- S'exercer à faire des demandes claires et négociables (qui ont le plus de chances possibles de ne pas être perçues comme des reproches).

Contenu

Je vous propose de cheminer ensemble grâce à un processus en 4 étapes assez simples au niveau théorique. Le but est d'éviter les pièges habituels qui nous empêchent d'entendre et d'être entendu.e.

- ✓ Observation à différencier des interprétations, des jugements...
- ✓ Sentiments et ressentis en parlant de soi, que de soi.
- ✓ Besoins fondamentaux à ne pas confondre avec les envies, ni les stratégies
- ✓ Demande claire, négociable car personne n'aime répondre à des exigences.

Méthodologie

Cette formation combine des moments d'apprentissage et des moments d'écoute, d'accompagnement.

Le processus propose en alternance des apports théoriques, des exemples concrets et des mises en situations concrètes dans une ambiance conviviale et joyeuse.

- Le volet théorique a pour but de nous comprendre, de parler le même langage, de vous montrer de manière vivante comment la théorie s'incarne dans le réel et créer à cette occasion des liens de confiance entre nous.
- Le volet pratique se base sur des mises en situation issues de votre réalité de travail. Je m'adapte à ce qui est présent au moment de la formation, ce qui est resté en suspens, ce qui a été mal vécu, ce que vous aimeriez mieux faire pour voir ce qui s'est joué et trouver des pistes de stratégies qui sont possibles pour vous.

Les supports que j'utilise sont variés (cartes au sol, jeux de cartes, matériel ludique...).

Qui suis-je ?

Sociologue, agrégée en sciences sociales, j'ai une expérience de 20 ans dans l'insertion socioprofessionnelle en formation, gestion de groupes, gestion de conflits, responsable d'équipe. J'aime accompagner, soutenir, collaborer, agir ensemble.

J'utilise la Communication Non Violente et j'ai à cœur de partager ma compréhension de cet art de vivre dans le monde du travail.

Valérie Brooms

valerie@formation-vivance.be

0473/65 89 07

www.formation-vivance.be

TVA Azimut BE 0467 278 593

Fiche d'inscription

L'employeur	
Nom de l'organisme employeur :	
Adresse :	
Téléphone :	
Personne représentant l'employeur :	Fonction :
Personne de contact (pour les formations) :	
E-mail de facturation :	
Numéro d'entreprise/ de TVA :	
inscrit le travailleur	
Nom & Prénom :	
E-mail de contact :	Téléphone de contact :
<p>à une formation ~ accompagnement de 2 jours pour dénouer les situations insatisfaisantes au travail</p> <p><input type="checkbox"/> 25 janvier et 1^{er} mars 2022</p> <p><input type="checkbox"/> 22 février et 1^{er} mars 2022</p> <p><input type="checkbox"/> 17 et 29 mars 2022</p> <p><input type="checkbox"/> 19 et 26 avril 2022</p> <p><input type="checkbox"/> 10 et 17 mai 2022</p> <p><input type="checkbox"/> 7 et 14 juin 2022</p> <p>Horaire : 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.</p> <p>Lieu : rue aux Gâdes, 31 à Ath</p> <p>Prix : 190 € TTC par personne pour les associations et professionnels non assujétis à la TVA. Nombre de participant.es maximum : 8 (afin de permettre un accompagnement de qualité).</p> <p>Pour faciliter la dynamique de groupe basée sur la confiance, le non-jugement en vue de pouvoir partager des expériences joyeuses mais aussi plus difficiles à vivre, la participation à l'entièreté des deux jours est demandée sur base volontaire.</p>	

Par cette signature, j'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de vente, des objectifs et du contenu de la formation.

Date

Cachet

Signature employeur

Document à retourner par e-mail à valerie@formation-vivance.be en vue de la réalisation de la facture, payable avant le premier jour de formation.

La SCRL Azimut agit uniquement en tant que centre de facturation pour le nom et le compte de Valérie Brooms. Azimut n'est en aucun cas partie à la convention conclue entre Valérie Brooms et son cocontractant. Azimut n'assume donc aucune obligation, ni aucune responsabilité relative à la convention entre les parties.