



**NOVA Médiation propose aux professionnels de découvrir et d'acquérir des compétences relationnelles favorisant une coopération efficace et harmonieuse au travail.**

**L'idée est simple : coopérer, communiquer, travailler en équipe, cela s'apprend, comme tout !**

Les formations
<b>Les clés de l'efficacité relationnelle dans les organisations</b>
<b>Manager une équipe dans la bienveillance</b>
<b>Introduction à la communication positive</b>
<b>Techniques relationnelles de résolution de problèmes et de conflits</b>
<b>Améliorer sa capacité à coopérer par l'assertivité</b>
<b>Le stress – qu'est-ce que c'est, qu'est-ce que j'en fais ?</b>
<b>Ces formations sont des exemples ; en tant que formateur il est pour moi fondamental de répondre à VOTRE problématique.</b>
<b>Mots clés : communication, conflits, écoute &amp; empathie, coopération ...</b>

Ci-dessous un bref explicatif des formations.

Pour un programme complet, se référer à la fiche formation elle même.

– **Les clés de l'efficacité relationnelle dans les organisations**

Pour les personnes évoluant dans tous types d'organisations (entreprise, coopératives, associations, secteur social), on dressera un panel des compétences inhérentes à l'intelligence relationnelle : maîtrise émotionnelle, estime de soi, assertivité, écoute, empathie et communication non-violente.

L'objectif est double : être à la fois plus capable de prendre sa place dans une organisation, mais aussi de laisser de la place aux autres pour que chacun y trouve son compte.

– **Manager une équipe dans la bienveillance**

Aujourd'hui aucun secteur n'est épargné par les contraintes budgétaires, la complexité administrative, la pression des objectifs, les difficultés relationnelles. Cela met les managers dans des positions délicates, et se répercute sur leur santé mais aussi leurs équipes et au final sur l'ensemble de l'organisation.

Comment aider les managers à s'en sortir ?

Un management inclusif, à base de dialogue, d'autonomie et de vie d'équipe peut y aider.

L'objectif est d'identifier les ressorts personnels et collectifs qui mènent vers la participation de chacun aux activités et projets de l'organisation.



### – Le stress – qu'est-ce que c'est, qu'est-ce que j'en fais ?

La notion de stress est subjective ; elle parle avant tout de ce qui nous touche, nous déstabilise. Mais elle comporte aussi une dimension systémique : les règles de l'organisation sont-elles claires, comprises, partagées ? Les objectifs sont-ils réalistes, négociables et comment ?

La formation s'articule sur 3 axes : identifier les facteurs de stress au niveau global et individuel (1), mesurer comment les juguler à la source dans l'organisation (2), apprendre à en diminuer l'impact sur nous (3).

### – Techniques relationnelles de résolution de problèmes et de conflits

Les problèmes, comme les conflits, ont des solutions. Mais parce que les conflits peuvent être destructeurs, on a un peu tendance à les fuir. Problèmes et conflits peuvent être source de remise en cause, et donc d'évolution. Surtout, ils peuvent être régulés efficacement, si l'on a quelques clés pour en dénouer les nœuds. L'objectif est d'acquérir des clés pour prévenir ou réguler les conflits de façon positive.

### – Introduction à la communication positive

La communication positive repose sur la communication non violente formalisée par Marshall Rosenberg. Elle est autant une vision des rapports humains qu'une méthodologie de communication douce et respectueuse. La formation permettra de se familiariser avec les deux. Exercices sur des cas fictifs et/ou réels proposés par les stagiaires.

### – Améliorer ses capacités à coopérer par l'assertivité

L'assertivité est la capacité de faire connaître à l'autre ses opinions, droits et besoins d'une manière qui permette à l'autre d'en faire autant. Elle nécessite d'être d'abord au clair avec soi, ses valeurs et besoins, puis de savoir les exprimer sans blesser, et les entendre des autres sans se sentir blessé. Elle fonde des relations authentiques nécessaires à une coopération efficace dans les organisations.

## Pourquoi ?

L'objectif est double ; les compétences relationnelles :

- favorisent ***l'efficacité des organisations***
- concourent à ***l'épanouissement personnel et professionnel***

## Pour qui ?

Ce catalogue s'adresse à tous adultes intéressés par ces questions. Plus particulièrement, il permettra aux professionnels investis dans le champ social – enfance, enseignants, animateurs et éducateurs des secteurs socioculturels et médico-sociaux, personnels et cadres du monde de l'insertion, de l'économie sociale et solidaire et des ONG, d'associer des savoirs-être relationnels à leur engagement et leur pratique quotidienne.

## Comment ?

Des formations sur deux jours (week end possible sur demande) à Poitiers, en groupes de 6 à 12 personnes, avec une pédagogie active et participative, mêlant jeux, théâtre forum et apports théoriques, dans un cadre agréable et respectueux.

## Par qui ?

Formations assurées par Gilles Baube, médiateur, formateur, spécialisé dans les questions relationnelles.