

### Améliorer sa capacité à coopérer par l'assertivité

Dans nos relations, qu'elles soient d'ordre privées ou professionnelles, nous ne pouvons échanger qu'à partir de ce que nous sommes. Sereins et confiants, nous entrons facilement en relation et assumons nos erreurs et nos échecs, comme nos succès. Privés d'estime de soi, il nous est plus difficile de prendre notre place dans le groupe, l'organisation, ou en réunion.

L'assertivité, qui est la capacité à affirmer ses opinions, droits et besoins sans blesser, tout en permettant à l'autre de faire de même, est une compétence relationnelle-clé. Mise en œuvre, elle favorise la participation de chacun dans l'organisation, et une communication honnête, respectueuse et finalement efficace entre les personnes.

### Contenu de la formation

La formation abordera les questions suivantes :

- ✖ Partir de l'estime de soi ? Comment la caractériser, comment la renforcer ?
- ✖ Découvrir et pratiquer l'assertivité grâce à :
  - la compréhension des modes relationnels délétères ou respectueux (triangle de Karpman)
  - les bases de la communication interpersonnelle (langage verbal, non verbal, intention, responsabilité)
  - les techniques d'assertivité
  - les techniques et postures d'écoute avec reformulation
  - l'importance et le rôle de l'empathie
- ✖ Transformer son regard sur soi et les autres – pratiquer l'a priori positif et la contagion vertueuse
- ✖ Savoir s'entraîner – quand, comment, avec qui – et utiliser l'auto-empathie

A partir de ces apports, le travail portera sur des mises en situation sur des cas vécus en milieu professionnel (ou personnel) et apportés par les stagiaires. Ces cas seront travaillés sous forme de saynètes et d'échanges.

### Objectifs de la formation

- 1- Connaître les caractéristiques et les ressorts de l'estime de soi
- 2- Entamer ou renforcer le travail d'acceptation de soi comme condition de changement personnel
- 3- Améliorer ses capacités d'interaction et d'échange dans le travail

### Méthode pédagogique

NOVA Médiation est attachée à une pédagogie vivante et participative, même lorsqu'il s'agit d'apporter des contenus. Elle est faite de questions, de jeux, de saynètes qui introduisent des situations qui sont ensuite débriefées. Elle repose aussi sur les apports des stagiaires pour travailler au plus près des demandes et besoins de chacun. Le formateur s'assure qu'un cadre bienveillant et des principes de liberté de participation et de non jugement sont toujours respectés.

### NOVA Médiation

NOVA Médiation promeut les savoirs-être de relation et de coopération, avec l'idée que, comme tout savoir, ils peuvent être enseignés. Par ces formations, des conférences, des cours ou des prestations de médiation et d'accompagnement d'équipe, NOVA Médiation poursuit un double objectif d'épanouissement des personnes et d'efficacité des organisations.

## Gilles Baube, « NOVA Médiateur »

Après un master en Droit et Sciences Politiques j'ai travaillé dans le secteur privé à la communication. J'ai évolué vers une expérience de gestion de projet de solidarité internationale dans des fonctions opérationnelles de management, mais aussi d'accompagnement et de recherche de fonds.

Depuis 2006 j'interviens à l'université de Poitiers sur des questions relationnelles et de gestion de projet.

En 2014 je suis devenu médiateur et ai continué à me former aux compétences relationnelles et à la régulation positive des conflits, ainsi qu'à l'ingénierie de formation (CNAM).

En Juin 2015 j'ai fondé NOVA Médiation.

### Mes clients sont :

Enseignement supérieur : Université de Poitiers, ENSMA, IRTS P-C, IFF Europe ...

Formation professionnelle continue : ID, Mecs Salvart, Fédération des centres sociaux-culturels Vienne, URIOPSS P-C ...

## Le processus *qualité de formation* de NOVA Médiation

NOVA Médiation souhaite garantir un niveau constant de qualité sur chacune de ses formations.

C'est pourquoi chaque formation fait l'objet d'une clarification des attentes du futur stagiaire (en lien avec le contenu et les objectifs de la formation), ainsi que des attentes de l'organisation employeuse, mais aussi d'une évaluation à chaud de la formation (questionnaire de fin de formation), ainsi que d'une évaluation sur son vécu professionnel 3 mois après la formation.

**NOVA Médiation, membre D'ACEASCO, est référencé au Datadock – Organisme de formation N° 54 86 00892 86**

## DETAILS PRATIQUES

### Pour qui ?

Pour tous professionnels, notamment les personnels d'organismes accueillant du public, d'insertion, de service à la personne, du médico-social, animateurs, managers, salariés et bénévoles associatifs, acteurs de l'économie sociale et solidaire, les personnels du monde de l'éducation (assistant(e)s et enseignant(e)s).

### Comment ?

Des formations sur deux jours en groupes de 6 à 12 personnes, avec une pédagogie active et participative, mêlant jeux, théâtre forum et apports théoriques, dans un cadre fonctionnel.

### Où ?

Pour les formations ayant lieu à Poitiers ; salle de formation de l'ESSAIM (KuriOz, 6 rue Albin Haller, zone de la république à Poitiers). Un espace cuisine équipée est disponible pour midi et les pauses. Des restaurants sont accessibles alentour.

Basé à Poitiers, j'interviens également en grande région ouest, de Nantes à Toulouse, mais aussi Angers, Limoges, Brive, Niort, Angoulême, Bordeaux ...

### Quand, combien de temps et à quelles conditions ?

Durée et calendrier sont à fixer au cas par cas, selon vos besoins – me contacter aux coordonnées ci-dessous.

J'établis mes offres et devis au plus près de vos besoins et capacités – me contacter aux coordonnées ci-dessous.