



Objectif : Ce module vise à améliorer la qualité de vos relations en décalant votre angle de vision d'une situation donnée pour en modifier votre perception et pouvoir ainsi adapter votre comportement.

Public :

Vous rencontrez parfois **des périodes de tensions** sur votre lieu de travail. Cela peut se traduire par un rythme effréné avec **l'impression de manquer de recul** sur la situation.

Et puis, il y a aussi toutes ces incompréhensions, ces petites choses qui vous agacent pour devenir parfois pesantes, et qui peuvent **rendre les relations avec vos collègues délicates ...**

Le module en Bref...

Ce module propose **deux méthodes concrètes** pour sortir de ces situations. La première utilise différentes **positions de perception** pour évaluer votre situation en décalant l'angle de vue. La deuxième, dérivant du courant systémique, utilise l'approche de Palo Alto pour vous permettre de **décrypter certaines redondances de comportements**. Leur champ d'utilisation est sensiblement différent mais ils se recoupent et permettent de prendre du recul sur ces tensions qui nous pèsent. L'une comme l'autre peut être très utile pour traiter ces « irritants » qui, si on ne fait rien, risquent de dégénérer en conflit et engendrer un stress important.

La première séquence vous explique comment procéder pour **faire un changement de perspective** au travers de trois positions de base qui permettent d'expérimenter une situation donnée selon des perspectives différentes.

La séquence 2 vous introduit **les fondements** de l'approche de Palo Alto, **sa spécificité** et vous précise **sa mise en œuvre**. Cette méthode est utilisée pour débloquer des situations tendues ou désamorcer des situations conflictuelles entre individus ou équipes dans les entreprises.

En suivant ce module, vous allez acquérir deux techniques permettant de débloquer des situations tendues ou désamorcer des situations conflictuelles.

Accessibilité : Cette formation peut faire l'objet d'une adaptation ou d'un aménagement en fonction de vos besoins.

⇒ Module 5 : Adapter sa posture au contexte Développement relationnel

Compétences visées

- ✓ **Enrichir votre perception** d'une situation donnée et pouvoir ainsi prendre du recul et adapter votre comportement
- ✓ **Décrypter les redondances** qui se jouent dans une relation non satisfaisante pour sortir du schéma répétitif en définissant un changement de comportement

Niveau de connaissances attendues

La formation s'adresse à des professionnels ayant plusieurs années d'expérience : Dirigeant, Cadre, Manager ou Responsable de projet, Entrepreneur indépendant,

Prérequis : Aucun pour le module 5

Prérequis technique : accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédia et connexion internet opérationnelle.

Durée estimée : 6j soit 42h (donnée à titre indicatif)

NB : Nécessité d'un travail régulier dans des conditions qui permettent une réflexion et une prise de recul effectives.

Modalités et délai d'accès : Inscription via un formulaire de demande accessible sur le site internet www.equiprocoach.com. A réception, un échange téléphonique validera l'inscription. Le démarrage de la formation interviendra après le délai légal de rétractation (14 jours).

La Méthode pédagogique de formation

Le parcours de formation à distance est conçu pour accompagner la réflexion visant un développement professionnel.

Programme

Au travers de ce module, vous allez :

- ✓ **Acquérir des notions de communication** interpersonnelle
- ✓ Découvrir des **bases de PNL** (Programmation Neuro-Linguistique)
- ✓ **Expérimenter les 3 positions perceptuelles** de base
- ✓ Découvrir **l'approche de Palo Alto**
- ✓ **Mettre en place la boucle interactionnelle** dans une relation interpersonnelle
- ✓ **Identifier le thème** des tentatives de solutions infructueuses
- ✓ Disposer de pistes pour **sortir du schéma répétitif** et mettre en place votre solution
- ✓ **Appliquer l'approche de Palo Alto** à votre situation

Evaluations

Le parcours reposant sur l'autonomie du bénéficiaire, **les indicateurs de fin de module** sont précisés et le bénéficiaire définira leur atteinte sous forme **d'auto-évaluation**.

Dans chaque module, **des jalons intermédiaires** sont également proposés pour permettre au bénéficiaire de passer à l'étape suivante.

Tarif : Particulier : 490€ / Entreprise : 700€

NB : Financement possible sous certaines conditions

Le module 5 repose sur **2 outils** permettant d'avancer pas à pas dans la réflexion. L'approche pédagogique est de vous présenter les fondements des méthodes utilisées dans l'optique de **vous fournir des techniques concrètes**. Il ne s'agit pas de vous fournir un contenu théorique exhaustif mais de vous **permettre des applications directes** dans votre contexte professionnel.

Ces outils offrent un cadre à la réflexion pour permettre à la personne de **réaliser son développement professionnel** en lui laissant **souplesse et autonomie** dans l'organisation de son travail.

Ressources pédagogiques

Au travers de l'espace membre du site, le bénéficiaire dispose des éléments suivants :

- ✓ **Une vidéo de présentation du module**
- ✓ **Le livret d'accompagnement** du module
- ✓ **Les outils du module** fournis au format « pdf »

Assistance personnalisée

Pendant la durée du module, un **suivi personnalisé** est disponible pour répondre aux questions par mail qui pourront donner lieu à des échanges téléphoniques. Il est complété par **2*1h de visio** que le bénéficiaire est libre de solliciter quand il en éprouve le besoin dans sa progression.

NB : Vous disposez de 3 mois pour achever votre parcours pédagogique à compter de votre date d'inscription.

Cette durée inclut l'assistance personnalisée.

Le + : Un accompagnement sur 2 niveaux alliant autonomie et suivi personnalisé

Le livret d'accompagnement reprend et détaille toutes les étapes du parcours avec des explications, des exemples, etc... Il va vous **servir de fil directeur** en complément des outils proposés. La première lecture vous donne ainsi une idée du parcours qui vous attend, avant de revenir dessus au fur et à mesure de l'avancée de votre réflexion. Vous êtes ainsi libre de travailler à votre rythme en fonction de vos contraintes personnelles.

L'assistance personnalisée va vous permettre de **lever d'éventuels points de blocage** quant à la compréhension de l'utilisation de l'un ou l'autre des outils proposés ; elle tient lieu de support de manière à exploiter au mieux les outils proposés.

La Formation à distance : Un parcours personnalisé offrant souplesse et autonomie dans son utilisation