

PROGRAMME DE FORMATION

« Mieux se connaitre afin de mieux communiquer et coopérer »

Objectifs de la formation :

- 1.** Mieux comprendre son propre mode de fonctionnement, sa façon privilégiée de communiquer à l'aide du modèle et du débriefing personnalisé du profil HBDI (Herrmann Brain Dominance Instrument) Il s'agit d'être en capacité de mieux discerner « mes attentes » à titre personnel d'avec « ce qui est en lien avec ma fonction »
- 2.** Etre sensibilisé à la gestion/régulation des émotions.
- 3.** Identifier les principaux freins à la coopération et les déclencheurs de tensions afin de mieux les réguler

Durée de la formation : 1jour + 1h30 de débriefing individuel +1/2j , soit 12h30 séquencés en 3 modules.

Prerequis : Remplir les questionnaires :

- HBDI avant le démarrage de la formation
- De préformation sur les attentes spécifiques

Programme Journée 1 – MODULE 1	
9h - 9h45	Ice breaker – Présenter le formateur et les stagiaires Présenter le contenu de la formation Recueillir des objectifs de progrès
9h45 - 10h30	Définir la coopération et partager ses meilleurs et pires expériences
10h30 - 10h45	Pause
10h45 – 12h30	Découvrir les différents canaux de communication et s'approprier le modèle Herrmann
12h30 - 13h30	Déjeuner
13h30- 15h30	Communiquer en 4 couleurs Comprendre l'émergence du stress et l'évolution de son mode de fonctionnement sous pression Identifier quel est le canal de communication qui me demande le plus d'efforts
15h30-15h45	Pause
15h45- 16h30	Revisiter les fondamentaux en matière de communication (Freins et facilitateurs – Rôle des émotions)
16h30-17h	Tour de table des enseignements et engagements à tester

Programme ½ journée – MODULE 2	
8h30 - 9h15	Ice breaker – Résumer le module 1 Partage d'expérience sur les succès et/ou les outils testés
9h15 - 10h30	Définir la coopération idéale : avec ou sans conflit ? Démystifier le conflit Identifier les différentes posture possibles
10h30 - 10h45	Pause
10h45 – 12h00	Réorienter le conflit de façon constructive A chaud A froid – s'engager dans une conversation sensible
12h00 - 12h30	Tour de table des enseignements Questionnaire de fin de stage

Programme Débriefing HBDI – MODULE 3	
1h30 -visio	Recueil des principaux défis en matière de communication et coopération Débriefing individualisé du profil HBDI