

Formation professionnelle



**FORMATION D'UNE JOURNÉE : RELATION
D'AIDE EN ENTREPRISE - COMPRENDRE ET
TRANSFORMER LES RELATIONS
PROFESSIONNELLES**



ACADÉMIE DU BIEN-ÊTRE ET DE LA RELATION D'AIDE

HÉLÈNE CLÉMENT - MIREILLE MAGNÉE



CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE EN
RELATION D'AIDE DE TROIS-RIVIÈRES

Sommaire

Objectif général

Proposer aux entreprises une formation immersive permettant de mieux comprendre et utiliser la relation d'aide comme levier d'amélioration des relations professionnelles, du bien-être au travail, et de la communication au sein des équipes.

Pourquoi intégrer la relation d'aide en entreprise ?

La relation d'aide, souvent associée à un cadre thérapeutique, trouve une pertinence croissante dans les environnements professionnels. Elle repose sur des principes universels :

- **Écoute active** : Donner de l'espace à chaque individu pour s'exprimer sans jugement.
- **Empathie** : Comprendre les émotions et besoins de l'autre, pour mieux répondre à ses attentes.
- **Soutien constructif** : Accompagner dans les défis tout en respectant les limites professionnelles.

En entreprise, la relation d'aide permet de :

- Réduire les tensions et améliorer la dynamique d'équipe.
- Renforcer la confiance mutuelle et la cohésion.
- Offrir des outils concrets pour mieux gérer les émotions et la communication interpersonnelle.
- Promouvoir un environnement de travail plus serein et productif.

Programme de la journée

Matinée : Comprendre ses émotions et besoins au travail

9h00 – 9h30 : Introduction à la relation d'aide et ses applications professionnelles

- Définition et principes fondamentaux.
- Rôle de la relation d'aide dans la gestion des émotions, des conflits et des attentes en milieu de travail.

9h30 – 11h00 : Comprendre ses émotions pour mieux les gérer

- Les émotions comme messagers : lien avec la relation d'aide.
- Techniques pratiques pour identifier, nommer et accueillir ses émotions.
- **Exercice** : Utilisation d'une roue des émotions pour analyser des situations réelles.

Sommaire

11h15 – 12h30 : Identifier et exprimer ses besoins et attentes

- Comment les besoins influencent nos interactions professionnelles.
- Techniques d'expression des besoins dans un cadre bienveillant et respectueux.
- **Exercice interactif** : Élaboration d'une carte des besoins et priorités.

Après-midi : Communiquer et agir avec bienveillance

13h30 – 15h00 : Développer une communication bienveillante et claire

- **Lien avec la relation d'aide** : L'écoute active comme socle de la communication.
- **Techniques de communication non violente (CNV)** : observer sans juger, exprimer ses sentiments, clarifier ses besoins.
- **Exercice en binôme** : Pratique de l'écoute active et reformulation.

15h15 – 16h30 : Élaboration d'un plan d'action relationnel

- **Plan individuel** : Adapter la relation d'aide à ses propres besoins professionnels.
- **Plan collectif** : Co-construction d'initiatives pour une meilleure dynamique d'équipe.
- **Atelier collectif** : Brainstorming et engagement pour des pratiques relationnelles durables.

16h30 – 17h00 : Clôture et synthèse

- Bilan des apprentissages et des outils.
- Retour sur les plans d'action et prochaines étapes.

Résultats attendus

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

1. Identifier et comprendre leurs émotions et besoins dans le contexte professionnel.
2. Exprimer leurs attentes avec clarté et bienveillance.
3. Mettre en œuvre les principes de la relation d'aide pour mieux gérer les interactions au travail.
4. Adopter des outils concrets pour prévenir et résoudre les tensions dans une dynamique constructive.
5. S'engager dans des actions concrètes pour favoriser une culture d'écoute et de bien-être au sein de l'entreprise.

Sommaire

Public cible

- **Employés** : Pour renforcer la gestion de leurs émotions et interactions.
- **Responsables RH** : Pour intégrer des outils de soutien dans l'accompagnement des équipes.
- **Dirigeants** : Pour incarner un leadership bienveillant et promouvoir des relations professionnelles harmonieuses.

Pourquoi choisir cette formation ?

- **Approche humaine et concrète** : Basée sur des principes éprouvés de la relation d'aide, cette formation offre des outils immédiatement applicables.
- **Adaptabilité** : Contenu personnalisable selon les besoins spécifiques de chaque entreprise.
- **Impact durable** : Favorise l'instauration de relations de travail équilibrées et sereines, bénéfiques pour les employés et l'entreprise.