

Mieux se connaître pour mieux communiquer (3jours)

Durée	Thèmes	Point clés/ojectifs	Notes/ Feed back
JOUR 1			
<i>1ère étape "pack de démarrage"</i>			
5mn	ACCUEIL: Présentation Comenius et formateur	Dire 1 chose perso pour donner le degrés d'ouverture	
30mn	PRESENTATION des participants: tour de table: prénom, fonction "Choisissez un objet, que dit-il de vous?" (1mn) / "Qu'est-ce qui vous motive quand vous vous levez le matin?"(1mn)	(jusqu'à 6 pers) outil d'évaluation de la formation	
10mn	PRESENTATION de la formation: Objectifs + Programme +Horaires Mieux se connaître/ Améliorer ses relations/ Lien entre M° et conflits/ Identifier sa valeur ajoutée dans 1 équipe	Rassure et donne le cadre	
10mn	VOS ATTENTES (vérif si rentre dans le cadre de la formation) 2 attentes, Post-it sur Paper board	Implique les stagiaires	
20mn	REGLES DE FONCTIONNEMENT Ecoute, Réactivité & implication, Confidentialité, Ponctualité, Timbres/ message"JE", Portables, 50/50	Met le gpe en sécurité "Moi aussi j'accepte ces règles"	
PAUSE			
<i>2ième étape: "contenu". Présentation globale de ce qu'on va faire</i>			
40mn	POSITIONS DE VIE (Concept clé: formation s'articule autour) Rappel A.T position que l'on prend à l'intérieur de soi/àsoi et/aux autres. Se traduit par des comportements observables	BUT: être en relat° Gagnant/Gagnant le + svt possible	
15mn	METAPHORE DU CERVEAU (non scientifique MAIS pédagogique!) Conte sur l'évolution de l'homme	Amener le diagramme	

Mieux se connaître pour mieux communiquer (3jours)

25mn	LES COULEURS DE LA PERSONNALITE ✓Couleur dominante / secondaire ✓Problème de communication (bleu/orange) ✓Vidéo Mme Doubtfire ✓Expliquer la descente sous stress	Voilà ce qu'on va faire: apprendre à mieux communiquer!	
15mn	EXERCICE "mes qualités" : classer ses qualités avec les pourcentages et en attribuer 4 à chacun de ses voisins	auto-perception des ses qualités	
DEJEUNER J1			
45mn	PRESENTATION VIDEO de chaque couleur et grilles d'identifications présenter dans l'interaction, on clarifie et on pose des bases	lire la 1ère grille avec les participants	
15mn	EXERCICE "dessinez votre profil"	réflexion individuelle	
20mn	REMISE DES PROFILS laisser du temps pour le découvrir et répondre aux questions si nécessaire	validation psychométrique, auto-perception, remise en	
<i>3ième étape: " on rentre dans l'aspect spécifique"</i>			
30mn	ENVIRONNEMENT FAVORABLE : questionnement sur le choix de positionnement de chacun (bureau de classe, open space ou autre) LES DIFFERENTS ENVIRONNEMENTS FAVORABLES : illustration avec l'exemple du cocktail	Représentation géographique des 6types	
30mn	FILTRES DE PERCEPTION global ✓Chacun voit le monde avec des lunettes colorées (P° et C°) ✓Mehrabian: Les 3 V (congruence) ✓Orientation Tâches / Personnes ✓Les filtres pour chaque couleur	Comprendre la différence de perception	
1H	FILTRE PAR COULEUR détaillé Filtre(verbe) / Mots / Ton de voix / Visage / Gestes	Présenter par couleur opposé: Bleu/Orange;Violet/	

Mieux se connaître pour mieux communiquer (3jours)

30mn	EXERCICE " LA SYNCHRONISATION" par 3/4: A observe, B se synchronise, les autres observent pour donner du feed-back	entrer dans la perception de l'autre	
10mn	CONCLUSION J1 et rappel des horaires J2		
JOUR 2			
10mn	FEED BACK J1 + remonter le programme du J2		
30mn	EXERCICE DE MEMORISATION exemples: Brainstorming, loto des couleurs, diagramme à compléter sur paperboard	Réengager, clarifier	
45mn	EXERCICE "CHANGER DE LUNETTES" . S'entraîner à faire passer son message dans différentes couleur A s'adresse à B puis à C dans la couleur orange, puis B s'adresse à A et C dans la coul orange et enfin C fait de même. le fait ensuite pour chaque couleur	Expliquer au paperboard avec le triangle A,B,C	
PAUSE			
2H	COMPORTEMENTS CONDITIONNELS ✓Rappel des positions de vie ✓Rappel des étapes du stress (pour visualiser l'étape des comp. cond.) ✓Présentation du schéma de réactivité modifié de V. FRANCKL ✓Vidéo e-learning (suivi de questions ouvertes) ✓Comportements conditionnels pour chaque couleur (Iceberg, exemples...)	Comprendre la puissance et l'automatisme des comportements conditionnels Reconnaître sa descente sous stress	
DEJEUNER J2			
30mn	FIN des comportements conditionnels		

Mieux se connaître pour mieux communiquer (3jours)

20mn	EXERCICE D'IDENTIFICATION Carton (Q° pour découvrir la personnalité de son interlocuteur) On fait la démo sur le paperboard et on leur propose ensuite de le faire à leur tour	Montrer que c'est facile! On s'arrête à 1 couleur trouvée	
20mn	EXERCICE pour identifier la motivation (par 2) Chercher ce qui a motivé la personne la dernière fois qu'elle s'est senti motivé. Poser des Q° : Quelle est la dernière fois que tu t'es senti motivé? Qu'est-ce qui t'a motivé? Pour quelles raisons? A quel moment?	Voir si autodétermination ou motivation liée à la couleur	
10mn	SCHEMA DE LA MOTIVATION : présenter et expliquer la motivation intrinsèque et extrinsèque	Comprendre les 2 sortes de motivations	
10mn	Retour sur l'exercice pour identifier quelle était leur motivation		
1H30	MOTIVATION PAR COULEUR Vidéos, exemples	Comprendre l'importance de satisfaire sa propre motivation pour rester en +;+	
30mn	CONCLUSION J2, feedback des 2 jours Pour la dernière journée, demander aux participants: <i>Regarder comment vous faites pour satisfaire votre motivation</i>		
JOUR 3			
30mn	FEED BACK des 2 premiers jours <i>Comment avez-vous fait pour satisfaire votre motivation?</i>	Reprise de contact et réengagement	
5mn	PROGRAMME J3		
30mn	EXERCICE "Reconstituer le diagramme sur le paperboard" (2gpes) Env. favorable, Filtres percept°, Comp. Cond., Motivation	Mise en action et validation des connaissances	
30mn	Rôles en équipe Comprendre les aptitudes de chacun et la richesse d'une équipe en fonction de son type de personnalité.	Faire le lien entre les types de personnalités et le rôle en équipe sans entrer dans les	
PAUSE			

Mieux se connaître pour mieux communiquer (3jours)

30mn	EXERCICE de "la couleur activée" Théâtre: on joue un par un chaque comportement conditionnel jusqu'à que les participants le retrouvent et s'adresse à nous avec le bon filtre.	Montrer concrètement comment revenir du comp. Cond. À la posit° +;+	
30mn	COMPORTEMENTS CONFLICTUELS Rappel des étapes du stress (niveau -2 et -3) Le triangle dramatique et la trousse du sauveteur		
DEJEUNER J3			
1H	COMPORTEMENTS CONFLICTUELS par couleur: vidéos + feed-back Faire le lien avec la motivation	Intérêt de nourrir notre motivation! Si on n'est pas satisfait positivement, on on obient de l'attention négative	
	EXERCICE de "la couleur activée" Théâtre: on joue un comportement conflictuel jusqu'à que les participants le retrouvent et trouve la bonne motivation		
40mn	EXERCICE de "la chaise chaude" A tour de rôle, les participants s'assoient au milieu et demande des compliments dans la couleur de leur choix	Aide à confirmer le type de personnalité. Très fort quand on est dans la bonne couleur	
1H	Visionnage des vidéos et validation des profils Feed-back: le nôtre et entre eux	Confirmer le profil, donner du feed-back: eux et nous	
	Conclusion de la formation / Remerciements	Phase de désengagement	