

**FORMATION : Améliorer son efficacité interpersonnelle grâce à l'estime de soi  
4 jours (32 heures)**

**DATES STAGES 2019 : du 18 au 21 mars & du 8 au 11 Juillet 2019**



**ACCORDAGE  
MANAGEMENT**  
FORMATION

*« Les meilleures solutions pour les problématiques d'entreprise et de leadership requièrent une première marche essentielle : la connaissance de soi. Approfondir la connaissance de soi conduit à l'acceptation de soi, puis à l'estime de soi. Lorsque les individus gagnent en connaissance d'eux-mêmes et en estime d'eux-mêmes, ils deviennent plus ouverts et plus honnêtes avec leurs collègues. Ils redirigent alors l'énergie qu'ils utilisaient jusqu'ici à être défensifs, faire de la rétention d'information, et autres conflits interpersonnels, à un travail productif. »*

*Will Schutz, Ph D.*



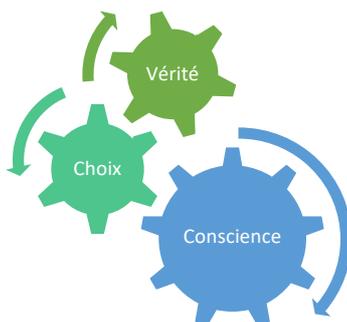
L'approche :

Will Schutz, psychologue et statisticien américain du XXème siècle, est l'un des leaders les plus respectés dans le domaine des relations humaines. Sa méthode, élaborée dans la Marine et affinée dans ses nombreuses missions de conseil au sein de grands groupes américains, est une approche systémique de développement des personnes, des équipes et des organisations. C'est une démarche originale et complète (tête- corps- cœur) qui fait le lien entre estime de soi, performance individuelle et réussite collective. Elle a été expérimentée avec succès depuis 30 ans dans plus de 20 pays.

Les apports :

Les principes fondamentaux de l'Elément humain© :

- La Vérité : elle simplifie nos relations. Elle permet d'améliorer l'efficacité de l'entreprise tout en rendant les équipes, les prises de décision et les performances individuelles plus efficaces.
- Le Choix : il a pour corolaire la notion de responsabilité. Que choisissons-nous ? En quoi sommes-nous responsables ?
- La Conscience : Plus la connaissance de soi et l'estime de soi sont élevées, plus nos comportements sont rationnels, et moins nos mécanismes de défense sont activés.



#### Les objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience de ses comportements, ses ressentis, et leurs impacts sur nos relations
- Comprendre et identifier ses mécanismes de défense, les peurs associées
- Développer sa flexibilité relationnelle et son ouverture
- Intégrer la notion de choix et de responsabilité individuelle
- Renforcer sa posture dans une équipe et augmenter son efficacité professionnelle

#### Le déroulé de la formation :

Jour 1 : Les niveaux d'ouverture et la vérité, une route vers des relations authentiques. Inclusion, Contrôle et Ouverture : les trois dimensions de nos relations proposées par le modèle de W. Schutz.

Jour 2 : La notion de choix et de responsabilité, les mécanismes de défense : l'origine des blocages relationnels et des conflits. Exploration des 3 dimensions du comportement.

Jour 3 : Les 3 dimensions du ressenti : exploration de nos sentiments et attitudes à l'égard des autres et de leurs conséquences sur nos comportements.

Jour 4 : Les 3 dimensions de l'estime de soi : explorer l'image que nous avons de nous-mêmes, développer l'estime de soi et celle des autres.

#### Les outils pédagogiques :

La pédagogie originale, utilise la dynamique du groupe, dans un cadre protégé et bienveillant. Elle s'appuie sur la présentation des concepts clés, des questionnaires validés scientifiquement, des réflexions sur soi, des feedbacks des autres participants, des visualisations et des activités expérientielles.

#### Public :

Toute personne souhaitant améliorer ses savoir-être et savoir-faire relationnels.

#### Formatrice :

La formation est animée par Nadège BOURGOIN, coach, formatrice, praticienne certifiée Elément Humain, certifiée ICPF PSI (formation, conseil, executive coaching). Nadège accompagne des personnes, des groupes, des organisations en transformation. Elle apprécie particulièrement l'approche de l'EH pour sa complétude et sa profondeur.

Module complémentaire et attestation :

Ce module peut être complété par un module de trois jours dédié à l'organisation.

Témoignages stagiaires :

« J'ai beaucoup apprécié le contenu et la structure progressive de ces 4 jours de stage, et davantage encore la manière précise, professionnelle et bienveillante de l'accompagnement de Nadège. » O.

« J'ai eu la chance de suivre la formation l'Elément Humain. Ce fut une occasion privilégiée de mieux me connaître et d'appréhender mes comportements défensifs. L'empathie de Nadège Bourgoïn, ainsi que sa grande capacité à s'adapter à la dynamique du groupe pour utiliser à bon escient les principes fondamentaux de la méthode HE et ses outils, en font une formation magique et inattendue, qui donne à chacun la possibilité de s'ouvrir et de maximiser son potentiel. » M.