

Les Relations Exillantes ©

Programme basé sur 7 clés essentielles pour allier performance opérationnelle et performance relationnelle

Ne peut être délivré que par un membre certifié du pôle d'expertise EXILLANCE

S'approprier les principes et techniques de relations exillantes permettant d'obtenir simultanément des résultats ambitieux et une réelle qualité de vie au travail

Méthodologie

- Exposés théoriques et ateliers pratiques
- Travaux de recherche en sous- groupe et en individuel avec restitution
- Débats, témoignages, partages d'expérience

Modalités d'évaluation

- Recueil des attentes en amont de la formation
- Validations des acquis intermédiaires
- Validation des acquis à l'issue de la formation

Public concerné

Toute personne ayant besoin de développer ses relations avec les autres

Durée

2 jours (14h00)

Nombre de participants

4 à 10 personnes

Tarif

Nous consulter

Prérequis

Aucun prérequis

Catégorie d'action

Acquisition

Modalités et délais d'accès

Confirmation d'inscription au minimum 3 semaines avant le démarrage de la formation

Accessibilité aux personnes handicapées

Nous contacter pour les conditions d'accueil et d'accès

Contact

Joëlle Murer
06 29 9069 10
joelle.murer@yellow-bridge.fr

Objectif

Réussir à développer des comportements équilibrés d'exigence et de bienveillance envers ses collègues, sa hiérarchie, ses contacts externes et soi-même

Programme

Clé n°1 : Comprendre les vertus de l'exigence by EXILLANCE ® en matière relationnelle

- Définir clairement l'exigence by EXILLANCE ®
- Appréhender la notion de réciprocité de l'exigence : celle vis-à-vis des autres et celle vis-à-vis de soi-même
- Identifier les risques d'une faiblesse ou d'un excès d'exigence
- S'approprier les premiers éléments de langage pour l'exprimer
- Adopter les 2 gestes associés pour exprimer l'exigence

Clé n°2 : Comprendre les vertus de la bienveillance by EXILLANCE ® en matière relationnelle

- Définir clairement la bienveillance by EXILLANCE ®
- Appréhender la notion de réciprocité de la bienveillance : celle vis-à-vis des autres et celle vis-à-vis de soi-même
- Identifier les risques d'une faiblesse ou d'un excès de bienveillance
- S'approprier les premiers éléments de langage pour l'exprimer
- Adopter les 2 gestes associés pour exprimer la bienveillance

Clé n° 3 : Apprécier la notion d'équilibre comportemental

- Définir l'équilibre relationnel by EXILLANCE ®
- Appréhender la triple notion d'équilibre : celui de l'exigence et de la bienveillance, celui vis-à-vis des autres et de soi-même et celui à l'intérieur de l'exigence et de la bienveillance elles-mêmes
- Intégrer la boussole EXILLANCE ® avec ses 4 facettes pour prendre ses décisions relationnelles et définir aisément les comportements à adopter

Les exclusivités de ce programme

Intégration de la cohérence cardiaque et de l'intelligence émotionnelle

Des techniques uniques et déposées à l'INPI

L'élaboration, pendant la formation, d'un plan d'action personnel à mettre en œuvre

L'égo-contrat

Ce plan d'action totalement individuel qui sera mis en place pendant la formation servira de base de travail dès le retour des participants dans leur environnement professionnel. Il sera garant d'une mise en œuvre efficace des pratiques d'Exillance.

L'intérêt de l'action

- + Instaurer un socle de valeurs communes
- + Créer un référentiel relationnel partagé entre tous les acteurs

Clé n°4 : La bienveillance vis-à-vis de soi-même : Savoir prendre soin de soi, maintenir son niveau de forme physique et mentale

- Vivre mieux et plus longtemps grâce au nombre bleu « 30 750 » ©
- Savoir relativiser et s'accorder le droit à l'erreur
- Diminuer son stress, son anxiété et mieux gérer le quotidien avec la pratique respiratoire de cohérence cardiaque
- Recourir au numéro d'urgence émotionnelle « 61 » en cas de besoin

Clé n° 5 : L'exigence vis-à-vis de soi-même : Savoir s'appliquer à soi-même ce que l'on attend des autres

- Identifier la différence entre l'exemplarité et la perfection
- Mettre en cohérence ses comportements et ses demandes
- Chercher à avoir un égo équilibré, savoir faire preuve d'humilité et présenter ses excuses quand nécessaire
- Savoir garder son calme et son sang-froid face aux émotions désagréables : colère, peur et tristesse

Clé n° 6 : L'exigence vis-à-vis des autres : Savoir exprimer ses besoins avec assertivité face à ses collègues et à sa hiérarchie

- Identifier les 3 comportements inappropriés : accommodation, agressivité, manipulation
- Développer son assertivité comme solution relationnelle
- Adopter la technique I.C.E © pour exprimer ses besoins et ses insatisfactions en étant ferme sur le fond et doux sur la forme

Clé n° 7 : La bienveillance vis-à-vis des autres : Savoir prendre soin des autres, développer son empathie, son positivisme et son intelligence émotionnelle

- Accueillir avec soin ses nouveaux collègues et faciliter leur prise de fonction
- Eviter les aprioris et les jugements de valeur
- Développer son élégance relationnelle, éviter les reproches et les formules blessantes
- Se forcer à voir et à dire ce qui va bien avant ce qui ne va pas, appliquer le ratio minimum du 2,90 pour 1
- Sacraliser les basiques respectueux et courtois : bonjour, merci, s'il te plait, pardon, au revoir, sourire, regard,...
- Développer son empathie et son intérêt pour les autres