

PROGRAMME  
ACCOMPAGNEMENT

# Mieux se comprendre pour mieux travailler ensemble

**Durée :** 2 jours — 14 heures

**Format :** présentiel

**Support pédagogique :** Workbook

**Groupe recommandé :** Max 8 personnes

## L'intention

Cet accompagnement propose aux membres d'une équipe de prendre du recul sur leur fonctionnement individuel et relationnel afin de mieux comprendre leurs réactions, celles des autres et d'expérimenter une communication plus constructive.

## Le fil rouge

**Je me comprends → je comprends mieux l'autre → je communique autrement → je peux mieux coopérer.**

# JOUR 1 — MIEUX SE COMPRENDRE

**Comprendre ce qui influence notre manière de penser, ressentir et réagir.**

## **1. Nous ne fonctionnons pas tous de la même manière**

- Différences individuelles
- Expériences et environnement
- Croyances, besoins et valeurs
- Perceptions et sensibilités

## **2. Comprendre mon fonctionnement**

- Mes besoins et ce qui est important pour moi
- Mes habitudes et automatismes
- Mes réactions face aux situations difficiles
- Ce qui peut me mettre en tension

## **3. Comprendre mes émotions**

- Identifier et accueillir ses émotions
- Comprendre leur fonction
- Distinguer situation, interprétation, émotion et réaction
- Prendre du recul avant de réagir

## **4. Faits, interprétations et réactions**

- Distinguer ce qui s'est réellement passé de ce que j'en déduis
- Identifier les interprétations qui influencent mes réactions
- Explorer différentes façons de percevoir une même situation

## **5. Mes déclencheurs et mes réactions automatiques**

- Identifier les situations qui génèrent tension, frustration ou incompréhension
- Observer mes réactions habituelles
- Comprendre ce que ces réactions cherchent à protéger

**Fin de journée**

***Prendre conscience de son propre fonctionnement pour pouvoir commencer à l'observer autrement.***



# JOUR 2 — MIEUX COMPRENDRE ET MIEUX COMMUNIQUER

**Comprendre ce qui se joue dans la relation et expérimenter une communication plus constructive.**

## **1. Les mécanismes relationnels**

- Interprétations et suppositions
- Projections et attentes
- Jugements et non-dits
- Malentendus

## **2. Comprendre l'autre sans penser à sa place**

- Développer son écoute
- Questionner plutôt que supposer
- Reformuler et vérifier sa compréhension
- Accepter une perception différente

## **3. Communiquer autrement**

- Exprimer ce que je ressens
- Identifier ce dont j'ai besoin
- Formuler une demande claire
- Découvrir les principes de la Communication Non Violente

## **4. Poser ses limites**

- Dire non
- Exprimer un désaccord
- Signaler une difficulté
- Poser une limite sans agressivité

## **5. Gérer une situation relationnelle difficile**

À partir d'une situation professionnelle concrète :

- Que s'est-il réellement passé ?
- Qu'ai-je interprété ?
- Qu'ai-je ressenti ?



- De quoi avais-je besoin ?
- Qu'est-ce que je souhaite obtenir ?
- Comment puis-je l'exprimer autrement ?
- Quelle nouvelle façon de faire puis-je expérimenter ?

### **Clôture**

Chaque participant identifie :

**Une prise de conscience → Un outil → Une expérimentation**

## **UNE APPROCHE CONCRÈTE ET PARTICIPATIVE**

L'accompagnement alterne apports, échanges, réflexions individuelles, exercices en binômes, mises en situation et analyse de situations professionnelles concrètes.

L'objectif n'est pas de proposer des recettes toutes faites, mais de permettre à chacun de **mieux comprendre son fonctionnement, prendre du recul et expérimenter d'autres façons de communiquer et de réagir.**

### **Le contenu peut être adapté**

Chaque équipe possède son propre fonctionnement et ses propres enjeux.

**Le contenu et les modalités de l'accompagnement peuvent donc être adaptés au contexte, aux besoins et aux problématiques spécifiques de l'entreprise.**

### **Contact :**

**Patricia LACOMA** – [contact@eveiletresonance.com](mailto:contact@eveiletresonance.com)

