



PROGRAMME DE FORMATION

Formation : Les feedback

Création le 11/12/2024
Version 01

Objectifs	<u>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</u> <ul style="list-style-type: none">• Créer de l'intimité entre les équipes, transmettre une méthode (et un élan) afin de faire des feedbacks, positifs, constructifs.• Apprendre à mieux se connaître (et à connaître l'autre)• Gestion émotionnelle
Public	Manager, cadre, chef de projet, assistant, technicien, ou tout collaborateur souhaitant améliorer ses compétences en communication professionnelle.
Prérequis	Aucun pré requis
Contenu pédagogique	<p>Programme :</p> <p>9h00 - 9h30 : Accueil et introduction</p> <ul style="list-style-type: none">• Présentation des formatrices et des objectifs de la journée.• Brève activité brise-glace pour créer une dynamique de groupe. <p>9h30 - 10h30 : Prendre conscience de notre qualité d'écoute</p> <ul style="list-style-type: none">• Notions abordées : <p>Apprendre à s'écouter et écouter l'autre de manière intentionnelle et active.</p> <ul style="list-style-type: none">• Exercice pratique : Travail en binôme sur l'écoute active. <p>10h30 - 10h45 : Pause</p> <p>10h45 - 11h45 : Identifier ses émotions</p> <ul style="list-style-type: none">• Notions abordées : <p>Comprendre ce qu'est une émotion, apprendre à la reconnaître et à la nommer.</p> <ul style="list-style-type: none">• Exercice pratique : Activité individuelle et en groupe. <p>11h45 - 12h45 : Apprendre à nommer ses besoins</p> <ul style="list-style-type: none">• Notions abordées :

	<p>Identifier ses besoins, les reconnaître, les exprimer, et découvrir des stratégies pour y répondre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice pratique : Travail en grand groupe et en binôme. <p>12h45 - 14h00 : Pause déjeuner</p> <p>14h00 - 15h00 : Techniques d’assertivité pour exprimer ses demandes de manière respectueuse et claire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notions abordées : <p>Définir ce qu’est une demande, comprendre les étapes pour l’exprimer efficacement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice pratique : Mise en situation à partir d’exemples concrets. <p>15h00 - 15h15 : Pause</p> <p>15h15 - 16h15 : Techniques pour exprimer un feedback positif et correctif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notions abordées : <p>Définition du feedback, identifier les freins au feedback constructif.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice pratique : Jeux de rôle pour s’entraîner à formuler des feedbacks bienveillants et constructifs. <p>16h15 - 17h00 : Mise en pratique globale : intégrer les notions à travers des jeux de rôle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice pratique : <p>Utilisation de l’exercice de la “marelle” à partir d’une situation vécue pour intégrer les différentes notions vues.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supervision des formatrices pour accompagner chaque participant. <p>17h00 - 17h30 : Conclusion et clôture</p> <ul style="list-style-type: none"> • Débriefing collectif. • Synthèse des apprentissages et réponses aux questions.
Moyens pédagogiques et techniques	Méthode Active : Présentation et mise en application – Apports théoriques et pratiques – Exercices pratiques – Mise en situation.
Suivi et méthode d’évaluation	Validation en continu et appréciations tout au long de la formation
Sanction	Attestation de fin de formation
Durée	7 heures
Dates	Selon planning

Coût	Sur devis
Lieu de l'intervention	Dans nos locaux ou dans vos locaux
Intervenant	Sophie Kam Platter et Tatiana Evrard <i>Formatrices en communication bienveillante</i>
Accessibilité	<u>Vous êtes en situation de handicap ?</u> Contactez-nous, nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement.
Contact	Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Tel : 01 83 75 91 00 Mail : cmc@cosymeetingcenter.com