

# Formation « Donner et recevoir un feedback »

1 journée, soit 7 heures – intra-entreprise - 6 à 12 participants max.

## Pour qui ?

Collaborateurs ou managers, par groupe de pairs, sans lien hiérarchique entre eux

## Pour quoi ?

- Acquérir les fondamentaux de la Communication NonViolente
- Oser dire en adoptant une attitude positive et constructive dans la relation
- Trouver les voies de résolution d'une relation délicate/difficile

## Comment ?

### Avant la formation : Faire le point individuellement sur les situations professionnelles

Chaque stagiaire répond à un questionnaire préparatoire pour identifier les situations négatives et les situations positives de communication interpersonnelle. Les réponses alimentent la réalisation des cas pratiques.

### Pendant la formation : Acquérir les processus d'écoute et de formulation du feedback

L'alternance des apports théoriques et des mises en pratiques des cas remontés par les stagiaires permet d'acquérir de nouvelles approches de résolution de problèmes relationnels et développe la capacité à dire et entendre des feedbacks.



- 1/ Oser écouter
- Observer
  - Questionner pour écouter



- 3/ Co-Construire une solution
- Négocier gagnant-gagnant
  - Mobiliser l'Autre sur la solution



- 2/ Oser dire
- Préparer son feedback
  - S'affirmer



- 4/ Piloter la relation
- Jalonner
  - Evaluer

Les supports reprennent les apports théoriques, soutiennent la réflexion et les mises en pratique.

L'**évaluation** porte sur la compréhension et la mise en œuvre des méthodes (ICO, ONCE, DESC) et la pratique des bases de la communication non violente.

Une **attestation de fin de formation** est remise aux stagiaires ayant participé à la formation.

### A l'issue la formation : Pratiquer en binôme de pairs

Les participants sont invités à former des binômes d'entraînement à donner et recevoir des feedbacks sur les 2 mois qui suivent la session.

## Quels résultats ?

A l'issue de la formation, les stagiaires auront acquis les outils et développer leur savoirs-être pour :

- Développer sa capacité d'écoute
- Préparer efficacement un feedback
- S'affirmer positivement
- Développer et entretenir des relations constructives avec leurs interlocuteurs

## L'intervenant ?

Anna Suchodolski, formatrice et coach, accréditée Agile profiles® et Rôles en équipe Belbin®

## Les plus de cette formation ?

- **Concrète** : les stagiaires acquièrent les processus sur leurs propres situations professionnelles
- **Opérationnelle** : chaque apport théorique est suivi d'une mise en pratique. Chaque séquence nourrit et enrichit la suivante pour parvenir à dérouler un processus complet de feedback.
- **Bienveillante** : chacun est accompagné par le formateur selon ses besoins individuels dans sa capacité à écouter et à dire.

Pour en savoir encore plus : [contact@asrhconseils.com](mailto:contact@asrhconseils.com)