



Les formations OS1

Améliorer la qualité de vie de chacun au quotidien

Connaître et utiliser les fondamentaux de la relation d'aide

 Référence	OS116
 Lieu	Intra : sur site
 Durée	1 à 2 jours
 Coût	1 200 € par jour et par groupe (hors frais de déplacement et d'hébergement)
 Groupe	15 personnes maximum

PUBLIC

Professionnels

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

- Réfléchir sur les thèmes fondamentaux de la relation d'aide et d'écoute
- Mieux cerner les enjeux et les difficultés de l'écouter
- Se former sur les attitudes et les comportements en situation d'aide

CONTENU

- Principes clés de la relation d'aide
- Initier un dialogue, une relation inconnue : l'écoute active
- Les pièges de la communication verbale, ses difficultés
- Communiquer autrement / le langage non verbal
- Apprendre à ressentir les émotions et à déceler les besoins de notre interlocuteur
- Travail sur les difficultés de la relation d'aide (dire non, gestion des frustrations, le détachement, la culpabilité, gestion des conflits...)

PÉDAGOGIE

Exercices d'entraînement à l'écoute active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En début de formation : Tour de table
- En cours de formation : QCM et/ou Quizz
- A l'issue de la formation : Questionnaire d'auto-évaluation des acquis par participant au regard des objectifs définis du programme
- 3 à 6 mois après la formation : Questionnaire d'impact