PROGRAMME DE FORMATION

C4 – Feedbacks : donner, demander et recevoir

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne en activité professionnelle souhaitant développer sa justesse relationnelle et sa capacité à s'affirmer en situation difficile

PRÉ-REQUIS

- n/a

OBJECTIFS

- Oser demander du feedback pour progresser
- Recevoir un feedback positif ou négatif de manière constructive
- Formuler un feedback pour renforcer la relation de travail
- Trouver l'équilibre entre bienveillance et fermeté pour nourrir des relations de travail engageantes et sources de progrès

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction

- Ice Breaker
- Attentes et motivations

Comprendre l'importance du feedback

- Signes de reconnaissance : enjeux et définitions
- Faire le point sur sa gestion des marques de reconnaissance (positives et negatives)
- Donner du sens à la culture du feedback

Intelligence émotionnelle

- Mieux comprendre les émotions
- Faire face aux situations émotionnellement puissantes

Les pièges à éviter : les règles de l'art du « feedback » maladroit

- Ce qui transforme un compliment en tension
- Quand une tourne mal : comment saper la confiance et la motivation de l'autre ?

Journée 2

Introduction à l'Analyse Transactionnelle (AT)

- Repérer les états du moi (Parent/Adulte/Enfant) en presence
- Responsabiliser et prendre sa part : comment s'installer dans une posture d'adulte ?
- Trouver sa juste posture pour exprimer un feedback

Feedbacks et outils de communication

- L'art du questionnement et de l'écoute
- DESC, OSBD, STAR : faire le point sur les outils d'expression pour lever les non-dits

Ancrer la pratique du feedback

- Construire et exprimer un feedbac positif et négatif
- Formuler une demande constructive et acceptable
- Gérer sereinement une négociation

Conclusion

- Retours en binôme sur les compétences acquises, élaboration d'un plan de progrès individuel
- Feedback de la formation

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Les 2 journées de formation seront co-animées par une formatrice et un comédien afin d'utiliser toutes les techniques du théâtre d'improvisation au service de la prise de conscience et de l'apprentissage.
La formation est construite dans un esprit ludique et résolument pratique, avec une attention toute particulière sur deux niveaux :

- Placer l'apprenant au centre de la démarche, afin qu'il soit co-auteur de ses propres objectifs
- Préserver des temps de « training » afin de faciliter la mise en pratique des notions abordées et d'en maximiser la transférabilité en situation de travail.

Les méthodes pédagogiques utilisées seront les suivantes :

- Apports théoriques et conceptuels (15%)
- Echanges en groupes réduits pour favoriser la coopération et le conflit socio-cognitif (20%)
- Observation de saynètes jouées par les comédiens (15%)
- Jeux pédagogiques et exercices pratiques visant à la prise de conscience et à l'auto-diagnostique (15%)
- Entraînements à la mise en pratique, simulations (3%)

A l'issue de la formation, un support de cours sera remis à chaque stagiaire, reprenant les apports théoriques ainsi que les compétences et expériences visées dans chaque exercice.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Evaluation tout au long de la formation au travers d'échanges et de questions visant à valider la pleine compréhension des concepts et enseignements transmis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

MODALITÉS

- Durée : 14h (2 journées de 7h)
- Horaires : 9h-12h30 / 13h30-17h
- Lieu
  - Dans les locaux de L'Instant Formation
  - Possibilité d'organiser la formation dans le lieu choisi par l'entreprise commanditaire
- Effectif : de 4 à 8 personnes
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrons ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

TARIF

- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Inter-entreprise : 850€ HT (non assujetti à la TVA)

INTERVENANTS

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute**,** diplômée de l'IAE de Paris, MSG - Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

CONTACT

- Mail : contact@linstantformation.fr
- Site internet : www.linstantformation.fr
- Téléphone : 07 68 58 23 56

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Taux de satisfaction 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**
- Taux de réussite 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**