



# Renouer le dialogue

Retrouver le plaisir d'échanger, c'est possible.

Dans cette formation, nous apprendrons à donner un feedback constructif, à reconnaître les forces de chacun et à accueillir nos émotions. Nous explorerons aussi des façons de décider ensemble, dans l'inclusion et la reconnaissance mutuelle. Et grâce au théâtre forum, nous vivrons des situations concrètes pour remettre du souffle dans nos relations.

**Durée** 2 journées (14 heures)

**Prérequis** Aucun



## Déroulé

### Matinée 1

- Du silence à la sécurité psychologique : introduction et réflexion introspective à notre situation face à ce contexte
- Comment donner un feedback : et comment le recevoir, grâce à la communication nonviolente
- Reconnaître nos émotions : les siennes et celles d'autrui. comment cultiver son empathie et réagir pertinemment

### Après midi 1

- Nos forces : quels sont les atouts de chacun et les demandes de l'équipe pour mieux inclure chaque personne ?
- Prendre des décision inclusives : comment s'assurer de prendre les meilleures décisions, en consultant tout le monde et en s'assurant que chaque voix ait été entendue

### Matinée 2

- Théâtre forum : comprendre nos comportements face à un conflit et apprendre à gérer ce genre de situation.

### Après-midi 2

- Êtes-vous reconnaissant ? : à quel point chaque acteur est valorisé dans son travail et mis en avant ?
- Comment remercier : savez-vous remercier ? quels sont vos comportements vis-à-vis des remerciements ?



## Objectifs pédagogiques

### Objectif pédagogique 1

Identifier et comprendre les mécanismes du silence, du conflit et du manque de reconnaissance, ainsi que le rôle de la sécurité psychologique, des émotions et de la communication dans la qualité du dialogue professionnel.

Modalités d'évaluation	Indicateurs de réussite
<ul style="list-style-type: none"><li>Évaluation diagnostique en début de formation : échanges guidés et réflexion introspective sur les situations de silence, de tension ou de conflit vécues par les participant·es.</li><li>Évaluation formative en cours de formation : analyses de situations professionnelles, apports sur la communication nonviolente, travail sur les émotions et mises en discussion collectives.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Le·la participant·e explique les liens entre sécurité psychologique, émotions et qualité du dialogue.</li><li>Le·la participant·e identifie des situations professionnelles où le dialogue est fragilisé ou empêché.</li><li>Le·la participant·e reconnaît l'impact du feedback, de la reconnaissance et du non-dit sur les relations de travail.</li></ul>

### Objectif pédagogique 2

Analyser ses pratiques relationnelles, ses réactions émotionnelles et ses comportements face au feedback et au conflit afin d'évaluer leurs effets sur la coopération et l'inclusion au sein de l'équipe.

Modalités d'évaluation	Indicateurs de réussite
------------------------	-------------------------



<ul style="list-style-type: none"><li>• Évaluation formative : exercices de réflexion individuelle et collective, identification des forces de chacun, travail sur les émotions et participation au théâtre forum.</li><li>• Auto-évaluation réflexive : verbalisation des prises de conscience, identification de points de vigilance et de leviers personnels d'évolution.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le·la participant·e décrit ses réactions face au feedback, au conflit et aux émotions de manière argumentée.</li><li>• Le·la participant·e fait le lien entre ses comportements et leurs effets sur le dialogue et la coopération.</li><li>• Le·la participant·e identifie au moins une pratique relationnelle à faire évoluer dans son contexte professionnel.</li></ul>
--	---

## Objectif pédagogique 3

Expérimenter et mettre en œuvre des pratiques favorisant un dialogue inclusif, la prise de décision collective et la reconnaissance des contributions de chacun, transférables dans son environnement professionnel.

Modalités d'évaluation	Indicateurs de réussite
<ul style="list-style-type: none"><li>• Évaluation sommative en fin de formation : expérimentation de situations de conflit via le théâtre forum, co-construction de pratiques de décision inclusive et réflexion collective sur la reconnaissance et les remerciements.</li><li>• Évaluation par la production : formalisation d'actions concrètes visant à améliorer le dialogue, la prise de décision et la reconnaissance au sein de l'équipe.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Des pratiques de dialogue et de décision inclusive sont formalisées collectivement.</li><li>• Les participant·es identifient des actions concrètes favorisant la reconnaissance et la valorisation des contributions.</li><li>• Chaque participant·e définit au moins une action transférable pour renforcer le dialogue dans son environnement professionnel.</li></ul>



# À HAUTEUR D'ÊTRE - Fiche pédagogique

(dernière mise à jour 22/12/2025)



## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques interactifs
- Exercices de réflexion individuelle et collective
- Communication nonviolente appliquée au feedback
- Travail sur les émotions et l'empathie
- Théâtre forum et mises en situation
- Échanges en sous-groupes et en grand groupe
- Temps de synthèse collective et de verbalisation proposé en fin de formation afin de permettre aux participants d'identifier les principaux acquis et les pistes de mise en pratique.

## Modalités et délais d'accès

- Formation réalisée **en présentiel** (lieu à définir avec l'organisation commanditaire).
- Inscription possible **jusqu'à 15 jours avant** le début de la formation, sous réserve de places disponibles.
- Les modalités pratiques (lieu, horaires, matériel nécessaire) sont communiquées aux participant·es après validation de l'inscription.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est **accessible aux personnes en situation de handicap**, sous réserve d'une étude préalable des besoins.

Toute demande d'adaptation (rythme, supports, modalités pédagogiques, accessibilité du lieu) peut être formulée en amont afin de mettre en place les aménagements nécessaires.

**Tarif**      3000€ (20 personnes max.)      **Contact**      [benoit.ahde@gmail.com](mailto:benoit.ahde@gmail.com)