



## EXPLORATEURS INITIÉS

Acquérir des outils pratiques de mise en relation à soi et aux autres pour améliorer la qualité de vie en équipe. Favoriser la cohésion entre les individus, améliorer la communication, faire du groupe une force et une ressource où chacun trouve sa place en toute simplicité.

Module 1 : Devenir leader

Module 2 : Rester à l'écoute et répondre

Module 3 : Ensemble, trouvons des solutions

Module 4 : Prévenir plutôt que guérir

Module 5 : Et si on faisait une pause ?

### **Objectifs de la formation :**

- Créer des espaces collaboratifs
- Identifier les facteurs de stress et les ressources (problème/solution) pour chacun des membres de l'équipe
- Développer l'intelligence émotionnelle
- Développer la communication relationnelle
- Favoriser la cohésion d'équipe
- Comprendre les enjeux du collectif

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

- Contenus théoriques sous forme de diaporamas
- Jeux de rôles, mise en situation
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation : expérience de rencontre avec les chevaux dans certains modules (exercices à pied)



**EXPLORATEURS INITIÉS***Suite***Durée de la formation :**

1 module = 8 h

La formation peut être suivie en totalité ou au choix des modules.

Au total : 5 modules = Programme complet

**Tarif :**

Sur devis

**Public et pré-requis :**

Personnes travaillant en groupe au sein d'une même entité.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à ces formations.

Pour les Personnes en Situation de Handicap, vous pouvez nous contacter afin d'étudier la possibilité d'adaptation de la formation ou vous proposez une réorientation.

**Evaluation et suivi :**

L'évaluation des compétences acquises sera réalisée par un QCM en fin de module.

Pour les modules avec les chevaux, l'évaluation sera effectuée au cours des exercices pratiques via une fiche d'évaluation.

Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation.



# MODULE 1

## DEVENIR LEADER

Explorateurs initiés

### OBJECTIFS :

- Développer votre intelligence émotionnelle
- Savoir poser vos limites personnelles et collectives
- Se positionner au sein du groupe en force de proposition
- Développer votre assertivité
- Développer l'écoute active et empathique
- Identifier les ressources à mobiliser et les points d'amélioration du groupe
- Susciter l'adhésion sans violence et savoir mettre en mouvement
- Valoriser la collaboration

### PLAN :

1. Définition du leadership
  - Pourquoi la place du leader est critiquée ?
  - Comment retrouver une autorité naturelle ?
2. Les enjeux au sein du groupe
3. Les clés d'un leadership bienveillant :
  - Le positionnement "ferme mais doux"
  - L'intention claire
  - La demande appropriée
  - Le soutien, la valorisation, la confiance attribuée
  - La place de chacun
4. Le management au quotidien

### OUTILS :

Diaporama  
Exercices pratiques de mise en  
reliance à soi  
Rencontre avec les chevaux et  
exercices avec l'animal

### ACQUIS :

Meilleur positionnement au sein du groupe  
Des clés d'une communication  
bienveillante  
Meilleure connaissance de soi  
Des outils de maîtrise des émotions



## MODULE 2

# RESTER A L'ECOUTE ET REPONDR

Explorateurs initiés

### OBJECTIFS :

- Identifier et respecter ses besoins personnels
- Comprendre la différence de l'autre et trouver un espace collaboratif
- S'exprimer
- Apprendre l'écoute active et empathique

### PLAN :

1. Qu'est-ce que la communication ?
2. Les différents types de communication
3. La communication intrinsèque :
  - Les besoins
  - Les émotions
  - Accueillir ce qui est
  - Transformer les inconforts en ressources
4. La communication extrinsèque
  - La place de l'autre
  - La communication dans la relation à l'autre
  - Identification des mécanismes de défense face à la différence
5. La communication relationnelle
  - L'intention
  - Les mots, les phrases, les formulations
  - Le langage corporel
  - Le langage inconscient
6. S'exprimer, c'est vivre !

### OUTILS :

Diaporama  
Exercices pratiques de mise en  
reliance à soi  
Rencontre avec les chevaux et  
exercices avec l'animal

### ACQUIS :

Une approche différence de l'autre  
Une attitude d'écoute empathique  
Une meilleure compréhension des  
mécanismes relationnels  
Une sensibilisation à l'expression de soi



## MODULE 3

# ENSEMBLE, TROUVONS DES SOLUTIONS

Explorateurs initiés

### OBJECTIFS :

- Comprendre les enjeux relationnels au sein du groupe
- Analyser les mécanismes du conflit
- Trouver des solutions ensemble
- Renforcer l'esprit collaboratif
- Eviter les conflits

### PLAN :

#### 1. Les conflits, élément de la vie relationnelle ?

- La relation : les 3 niveaux
- Définition du conflit
- La positive-attitude face au conflit

#### 2. Créer la coopération pour trouver des solutions :

- Les mécanismes de défense inter-personnels
- Les émotions en jeu
- Oser s'exprimer
- Communiquer de façon bienveillante
- Etre en relation
- Se positionner

#### 3. Team bulding : cas pratique

### OUTILS :

Diaporama  
Exercices pratiques de mise en  
reliance à soi  
Rencontre avec les chevaux et  
exercices avec l'animal

### ACQUIS :

Une meilleure connaissance de soi-même  
Un meilleur positionnement au sein du  
groupe  
Des outils de communication  
Un savoir-être pour favoriser la cohésion de  
groupe



## MODULE 4

# PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Explorateurs initiés

### OBJECTIFS :

- Prévenir les signes d'épuisement personnel et professionnel
- Identifier les situations à risques au sein de son groupe
- Créer un espace collaboratif
- Définir et mettre en œuvre des actions d'amélioration définies ensemble

### PLAN :

1. Les Risques Psycho-Sociaux :
  - Définition
  - Conséquences
  - Données épidémiologiques
2. Le stress :
  - Définition
  - Comment le prévenir ?
3. Les violences internes et externes :
  - Définition
  - Comment les prévenir ?
4. L'épuisement professionnel :
  - Définition
  - Comment les prévenir ?
5. Le bon sens avant tout !
  - Identifier les situations à risque
  - Créer l'espace d'écoute empathique
  - Poser ses limites
  - Se soutenir
  - Se déculpabiliser

### OUTILS :

Diaporama  
Exercices pratiques de mise en  
reliance à soi

### ACQUIS :

Une meilleure connaissance de soi-même  
Savoir poser ses limites  
Trouver les ressources intérieures et extérieures  
Une meilleure cohésion de groupe



## MODULE 5

**ET SI ON FAISAIT UNE PAUSE ?**

Explorateurs initiés

**OBJECTIFS :**

- Prévenir le stress
- Valoriser votre intelligence émotionnelle
- Savoir définir vos limites et les exprimer
- Prendre le temps pour vous, le temps d'une journée...

**PLAN :**

## 1. Apprendre à s'écouter :

- Se poser, s'arrêter dans le flot de la vie
- Adopter une attitude d'écoute intérieure
- Ecouter et accueillir ce qui se présente à soi (intérieur et extérieur)

## 2. Faire du stress une ressource :

- Comment l'identifier ?
- Qu'en faire ?
- L'utiliser positivement

## 3. Poser ses limites pour se respecter

- Définir ses propres limites
- Oser exprimer ses difficultés
- Se respecter

## 4. Et si on retrouvait le calme ?

- Ne pas attendre pour calmer le jeu
- Petits exercices pratiques de tranquillité

**OUTILS :**

Exercices pratiques de mise  
en reliance à soi

**ACQUIS :**

L'écoute empathique  
Un meilleur respect de soi-même  
Un nouveau paradigme personnel

