

## Public

- Tous les profils de collaborateurs d'une organisation (entreprise, collectivité...)

## Prérequis

- Sans objet

## Modalités d'admission

- Sur dossier

## Durée

- 14 h 00

## Modalités et méthodes pédagogiques

- Présentiel
- En langue française
- Méthodes d'animation actives et interactives alternant des apports théoriques, des activités, des échanges autour de cas pratiques et des mises en situation : ateliers d'analyse de pratiques individuels ou collectifs, conception d'une charte Exillance<sup>®</sup>, mise en place de bienveillants, renforcement de la cohésion d'équipe

## Qualité des formateurs

- Formateurs membres du Pôle Expertise EXILLANCE<sup>®</sup>

## Documents remis

- Attestation de formation

*Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent Handicap local afin d'étudier les possibilités de suivre la formation*

## Nous contacter

[www.aftral.com](http://www.aftral.com)

0809 908 908



## Les relations EXILLANTES<sup>®</sup>

### Objectifs généraux

- ◆ Appréhender les vertus de l'exigence réciproque et être capable d'exprimer clairement et efficacement ses besoins en utilisant les ressources positives de l'assertivité.
- ◆ Appliquer les vertus de la bienveillance pour soi-même pour permettre d'améliorer sa relation avec les autres et atteindre un équilibre comportemental.
- ◆ Associer son intelligence émotionnelle à une exigence comportementale professionnelle appropriée pour la réussite d'un feedback positif et constructif.

### Les plus de la formation

- ◆ Des moyens matériels performants et innovants
- ◆ Une formation active et interactive avec des mises en situation pratiques

### Mode d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluation en cours de formation sous la forme d'ateliers d'analyse de pratiques individuels ou collectifs :
- ◆ Témoignage et partage d'expériences permettant l'analyse des comportements et réactions pour renforcer les bonnes pratiques et développer les bo

### Validation

- ◆ Attestation de formation
- ◆ Niveau : Sans niveau spécifique
- ◆ Possibilité de valider un/des blocs de compétences : Sans objet
- ◆ Code RNCP/RS : Sans objet
- ◆ Certificateur : Sans objet
- ◆ Code Certif Info : Sans objet



### Agrément

- ◆ Sans objet

## PROGRAMME

| N° SEQUENCE   |   | DUREE  |
|---|---|--|
| <b>0</b>  | <b>Identifier les objectifs et étapes de la formation</b> | <b>/</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Présentation du centre, de l'équipe pédagogique et des moyens matériels</li> <li>▪ Présentation de la formation</li> <li>▪ Modalités pratiques</li> <li>▪ Tour de table</li> <li>▪ Test de positionnement</li> </ul> |   | <b>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</b><br><br>Salle équipée d'un ensemble multimédia |

| N° SEQUENCE   | OBJECTIF  | DUREE   |
|---|---|---|
| <b>1</b>  | <b>Appréhender les vertus de l'exigence réciproque et être capable d'exprimer clairement et efficacement ses besoins en utilisant les ressources positives de l'assertivité</b> | <b>7 h 00</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprendre les vertus de l'exigence by EXILLANCE<br/>Définir clairement l'exigence by EXILLANCE Appréhender la notion de réciprocité de l'exigence: celle vis-à-vis des autres et celle vis-à-vis de soi même. Identifier les risques d'une faiblesse ou d'un excès d'exigence.</li> <li>▪ Assimiler les vertus de la bienveillance by EXILLANCE<br/><br/>S'approprier les premiers éléments de langage pour l'exprimer. Adopter les 2 gestes associés pour exprimer l'exigence</li> <li>▪ Apprécier la notion d'équilibre comportemental<br/>Définir l'équilibre relationnel by EXILLANCE®<br/>Appréhender la triple notion d'équilibre : celui de l'exigence et de la bienveillance, celui vis-à-vis des autres et de soi-même et celui à l'intérieur de l'exigence et de la bienveillance elles-mêmes.<br/>Intégrer la boussole EXILLANCE® avec ses 4 facettes pour prendre ses décisions relationnelles et définir aisément les comportements à adopter</li> </ul> |   | <b>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</b><br><br>Remise d'un livret individuel de mise en oeuvre<br>Elaboration d'un égo-contrat<br>Engagement individuel pour influencer le passage à l'action et permettre une mise en oeuvre efficace des pratiques d'Exillance®<br>Intégration de la méthode 30 750 ©<br><br>Apprentissage de la pratique de la cohérence cardiaque, bonne pratiques concernant l'activité physique et le sommeil, remise d'outils utilisables dans tous lieux |

| N° SEQUENCE  | OBJECTIF  | DUREE   |
|--|---|---|
| <b>2</b>   | <b>Appliquer les vertus de la bienveillance pour soi même pour permettre d'améliorer sa relation avec les autres et atteindre un équilibre comportemental</b> | <b>3 h 30</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Appliquer la bienveillance vis-à-vis de soi même: prendre soin de soi, maintenir son niveau de forme physique et mentale<br/>Vivre mieux et plus longtemps grâce au nombre bleu « 30750 » © Savoir relativiser et s'accorder le droit à l'erreur<br/>Diminuer son stress, son anxiété et mieux gérer le quotidien avec la pratique respiratoire de cohérence cardiaque<br/>Recourir au numéro d'urgence émotionnelle « 61 » en cas de besoin</li> <li>▪ Déterminer son niveau d'exigence: savoir appliquer à soi même ce que l'on attend des autres<br/>Identifier la différence entre l'exemplarité et la perfection<br/>Mettre en cohérence ses comportements et ses demandes<br/>Chercher à avoir un égo équilibré, savoir faire preuve d'humilité et présenter ses excuses quand nécessaire<br/>Savoir garder son calme et son sang-froid face aux émotions désagréables : colère, peur et tristesse</li> </ul> |   | <b>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</b><br><br>Remise d'un livret individuel de mise en oeuvre<br>Elaboration d'un égo-contrat<br>Engagement individuel pour influencer le passage à l'action et permettre une mise en oeuvre efficace des pratiques d'Exillance®<br>Intégration de la méthode 30 750 ©<br><br>Apprentissage de la pratique de la cohérence cardiaque, bonne pratiques concernant l'activité physique et le sommeil, remise d'outils utilisables dans tous lieux |

L'utilisation du genre masculin dans le texte permet de l'alléger mais ne peut être perçue comme de la discrimination en référence à la loi du 4 août 2014 pour l'égalité réelle entre les hommes et les femmes.

| N° SEQUENCE   | OBJECTIF  | DUREE  |
|---|---|--|
| 3   | <b>Associer son intelligence émotionnelle à une exigence comportementale professionnelle appropriée pour la réussite d'un feedback positif et constructif</b> | 3 h 30   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Produire sa charte d'exigence vis-à-vis des autres en s'exprimant avec assertivité face à ses collègues et à sa hiérarchie</li> </ul> <p>Identifier les 3 comportements inappropriés : accommodation, agressivité, manipulation<br/>Développer son assertivité comme solution relationnelle</p> <p>Adopter la technique I.C.E © pour exprimer ses besoins et ses insatisfactions en étant ferme sur le fond et doux sur la forme</p> <p>Accueillir avec soin ses nouveaux collaborateurs et faciliter leur prise de fonction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les vertus de la bienveillance vis-à-vis des autres en faisant preuve d'empathie et mettre en oeuvre son intelligence émotionnelle et son positivisme</li> </ul> <p>Eviter les aprioris et les jugements de valeur Développer son élégance relationnelle, éviter les reproches et les formules blessantes</p> <p>Se forcer à voir et dire ce qui va bien avant ce qui ne va pas, appliquer le ratio du 2,90 pour 1</p> <p>Sacraliser les basiques respectueux et courtois : bonjour, merci, svp, pardon, au revoir, sourire, regard,...</p> <p>Développer son empathie et son intérêt pour les autres</p> <p>Profiter de l'incroyable double bénéfice de la gratitude</p> |   | <b>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</b> <p>Remise d'un livret individuel de mise en oeuvre</p> <p>Elaboration d'un égo-contrat</p> <p>Engagement individuel pour influencer le passage à l'action et permettre une mise en oeuvre efficace des pratiques d'Exillance®</p> <p>Intégration de la méthode 30 750 ©</p> <p>Apprentissage de la pratique de la cohérence cardiaque, bonnes pratiques concernant l'activité physique et le sommeil, remise d'outils utilisables dans tous lieux</p> |

| N° SEQUENCE  | OBJECTIF   | DUREE  |
|--|--|--|
| 4  | <b>Assimiler les vertus de la bienveillance by EXILLANCE</b> | /  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Bilan de la formation</li> <li>Synthèse du stage</li> <li>Evaluation de satisfaction de la formation</li> </ul> |  | <b>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</b> <p>Salle équipée d'un ensemble multimédia</p> |