

RESPECT

Se respecter soi pour mieux respecter les autres

1 jour

Distanciel,
présentiel

10 pers.
max

PRÉREQUIS

Avoir suivi les fondamentaux

OBJECTIFS

1

Cerner la notion de respect

2

Identifier les marques de respect et d'irrespect

3

Reconnaître les ressentis provoqués par l'irrespect

4

Favoriser le respect dans les relations humaines

PRÉSENTATION

Tout le monde parle de respect ou de sa dramatique absence des relations humaines mais concrètement de quoi parle-t-on ? A quoi ressemble t'il au quotidien ? Est il absolu, relatif ?

Cette formation vous propose de répondre à ces différents questionnements et de créer les fondations solides d'un mieux-vivre ensemble, professionnel ou personnel.

À l'issue de cette journée, vous serez en mesure de trouver votre équilibre entre respect de soi, respect de l'autre et respect du cadre.

PROGRAMME

- Le respect : concept et enjeux.
- "Sur le fil" : trouver l'équilibre entre respect de soi, des autres, du cadre.
- "Le respect & moi".
- Les marques de respect / d'irrespect.
- Les vécus intérieurs.
- "Role model" : les personnes (réelles ou fictives) qui m'inspirent le respect.
- Code de conduite personnel : mes engagements pour un vie plus respectueuse.
- Fixation de limites : la technique du crescendo.
- Stratégie et posture : comment répondre à l'irrespect ?
- Le respect en collectif : comment mieux vivre ensemble ? Favoriser le respect mutuel sur le lieu de travail.



PUBLIC

Toute personne souhaitant développer des relations de travail équilibrées et respectueuses.

DATE ET LIEU

Lieu : France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

Dates : sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : nathalie@academie-audace.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émargement

TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

Formule Entreprises : à partir de 1 800€ HT.

Formule Association : à partir de 900€ HT.

OPTION - 150€ HT : webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

LES FORMATRICES

Cette formation est animée par un duo d'expertes en intelligence émotionnelle et relationnelle. Avec leurs 2 parcours de vie singuliers, elles vous offriront leurs regards croisés, leurs compétences et leur bonne humeur lors de cette journée.