

**Programme de formation**  
**Bien communiquer en équipe grâce à la Méthode ESPERE®**

**Public :** Professionnel-les de tous secteurs travaillant en équipe

**Capacité :** 15 stagiaires

**Durée :** 7h

**Prérequis :** aucun

**Formateur :** Consultante et formatrice en compétences relationnelles - Méthode ESPERE®, Médiatrice

**Introduction :**

Le travail en équipe demande un investissement très important sur de nombreux plans et notamment humain. La communication y est essentielle pour assurer le fonctionnement de l'activité dans le respect de la personne humaine. Les outils de la Méthode ESPERE® sont simples et accessibles, tout en offrant un véritable éclaircissement pour analyser des situations et mettre en pratique les actions permettant une bonne hygiène relationnelle.

**Objectifs :**

- Mettre en pratique les règles de base en communication relationnelle
- Savoir gérer les difficultés relationnelles et les conflits

**Programme de la formation :**

**1. Savoir communiquer avec justesse**

La communication au service des relations

La circulation des messages dans la relation

Les clés d'une communication de qualité

Pratiquer les règles de base de la communication relationnelle

**2. Gérer ses difficultés relationnelles en équipe pour travailler plus sereinement**

Définir le conflit, en comprendre les mécanismes pour mieux l'appréhender

Mieux se connaître et comprendre son attitude face au conflit

Savoir agir dans les situations de désaccord à l'aide d'outils concrets de résolution du conflit

**Moyens pédagogiques et techniques :**

Pédagogie active :

- Apports théoriques et pratiques
- Clés et outils de communication relationnelle
- Exercices pratiques
- Visualisations de situations concrètes vécues dans le cadre du travail

**ESPERE® pour Energie Spécifique Pour Ecologie Relationnelle Essentielle**

La Méthode ESPERE® est une méthode d'apprentissage qui a pour objet de favoriser des communications et des relations en santé. Elle fait référence aux travaux de Jacques Salomé. Elle invite chacun à se responsabiliser et à agir en cohérence avec ses propres besoins fondamentaux, avec ses désirs profonds ou ses valeurs les plus essentielles. Elle propose des balises et des moyens concrets pour aborder et vivre autrement les difficultés relationnelles les plus fréquentes rencontrées dans la vie quotidienne de chacun.