

## En seulement 4 jours, venez **EXPÉRIMENTER** les bases incontournables du **Management-Humain-Durable** et de la relation non-violente !

- ⇒ Affinez vos compétences relationnelles en marchant avec les **2 pieds d'une relation win-win**.
- ⇒ Devenez de plus en plus apte à **passer les obstacles et à résoudre les problèmes** qui apparaissent sur le chemin.

## Si...

- ✓ Vous voulez améliorer votre **VIE RELATIONNELLE**, votre écoute et partager vos idées sans agressivité ?
- ✓ Vous ne voyez pas concrètement **COMMENT AGIR** pour débloquer une relation qui ne fonctionne pas ?
- ✓ Vous avez des difficultés à **AJUSTER VOS RÉACTIONS** face à l'agressivité ?
- ✓ Vous pensez qu'il est important de **FIXER UN CADRE DE TRAVAIL** et vous ne savez pas comment faire ?
- ✓ Vous avez peur de la **VULNÉRABILITÉ AU TRAVAIL** ?

...alors cette formation  
est faite pour vous !

“ Nous avons appris à voler  
comme l'oiseau, à nager  
comme le poisson,  
mais nous n'avons pas appris  
l'art de vivre comme des frères. ”

**Martin Luther King**



### **Benoît Thiran**

est formateur, coach et facilitateur.  
*Mon bonheur est de vous aider à faciliter le  
déploiement de la Vie, personnellement et  
dans votre organisation !*

[b.thiran@m-h-d.be](mailto:b.thiran@m-h-d.be) | +32 477 96 15 96  
[www.m-h-d.be](http://www.m-h-d.be)



**MANAGEMENT  
HUMAIN  
DURABLE**

## Vous voulez améliorer la qualité de vos relations au travail ?



## COMMUNIQUER de manière vraie

## EXERCER SON AUTORITÉ de manière non-violente

# À qui s'adresse cette formation ?

- ⇒ Aux cadres et responsables d'équipes qui veulent améliorer leurs compétences relationnelles et leur **posture d'autorité**.
- ⇒ À toutes les personnes qui désirent développer des **relations plus harmonieuses** et durables.



## Les 2 pieds d'une relation win-win :

### 1 SE DONNER UN CADRE POUR PLUS DE LIBERTÉ ET D'HARMONIE

Vous établissez un cadre clair et des **RELATIONS D'AUTORITÉ AJUSTÉES** et efficaces.

- ⇒ Évitez le laxisme et l'autoritarisme
- ⇒ Équilibrez autorité et compréhension pour un **environnement sécurisant et motivant**
- ⇒ Posez un cadre clair dans le respect mutuel
- ⇒ Précisez les **règles du jeu** et les moyens pour qu'elles soient respectées
- ⇒ Travaillez à la **co-responsabilité** du cadre avec les membres de votre équipe

Outils : 4 types d'autorité, cadre relationnel, règles du jeu, entretien de recadrage

### 2 SE DONNER LES MOYENS D'ÊTRE SOI-MÊME ET D'ACCUEILLIR L'AUTRE

Vous transformez les difficultés relationnelles en **PARTENARIATS PROFESSIONNELS CLAIRS**.

- ⇒ Explorez les différents mécanismes qui ouvrent et ferment la **relation** (où commence la violence ?)
- ⇒ Écoutez sans vous déformer (**empathie**)
- ⇒ Affirmez votre point de vue et/ou interpellez l'autre sans l'écraser (**assertivité**)
- ⇒ Identifiez les postures dans la relation et entraînez-vous à rester en **équivalence**
- ⇒ Clarifiez vulnérabilité, faiblesse, honte, jugement pour développer le « **pouvoir de la vulnérabilité** »

Outils : Roue du Changement de Regard, Dialogue Non-Violent, assertivité, écoute active, Majeur-mineur-Equivalent (Pat Patfoort), Pouvoir de la Vulnérabilité (Br. Brown), cadrans de Hoffman.

“ Chaque jour, vous avez une influence sur les autres : par vos mots, vos actes et vos attitudes. ”

John di Frances

## Pédagogie

### Expérientielle !

On ne comprend bien que ce qu'on expérimente. Seul ce qu'on a expérimenté nous permet d'oser de nouvelles attitudes en situation réelle.

### Mises en œuvre immédiate !

Une pédagogie basée sur un minimum de théorie et un maximum d'exercices pratiques sur les situations amenées par les participants

### Simple mais pas simpliste !

Les différents outils sont visuels, d'accès rapide et tournés vers l'action. Ils prennent en compte la complexité des relations.

### Synergie !

Tous nos outils sont liés les uns aux autres : ils s'éclairent mutuellement et se complètent.

## Outils en main... Et vous voyez le résultat !

Rapidement vous gagnez en puissance et en confort. Vous jonglez avec la complexité des personnes, des relations et des équipes.