



LAURE JEANNIN

Médiation • Coaching • Conseil

Une méthode pour retrouver une qualité de vie professionnelle dans votre organisation.

Une évaluation pré et post-formation pour mesurer les acquis.

Une prise en charge par votre OPCA.



Laure JEANNIN

Consultante,
Coach,
Formatrice
Médiatrice professionnelle

Réalise aussi :
des accompagnements individuels pour :

- se recentrer et
- retrouver de la cohérence dans sa vie

LAURE JEANNIN FORMATION

06 82 72 17 17

www.laurejeannin-formation.com
contact@laurejeannin-formation.com



LAURE JEANNIN

Médiation • Coaching • Conseil

**Pourquoi
améliorer la qualité de vie
relationnelle de vos collaborateurs ?**

Laure Jeannin, *Coach et Médiatrice professionnelle* vous propose des solutions.

... Osez le **changement** dans votre organisation !

1 **méthode**

qui a fait ses preuves avec une **experte** de la **qualité relationnelle**

2 **approches**

1. Identifier ses **émotions** et celles des autres
2. Maîtriser sa **communication**

3 **objectifs**

1. Anticiper le conflit et **restaurer la qualité relationnelle**
2. Renforcer la **cohésion**
3. Conduire le **changement**

Restaurer la qualité de vie relationnelle de vos collaborateurs par des formations :

- **Anticiper et résoudre les conflits** (2 jours de formation)

- comprendre les composantes de tout conflit
- reconnaître sa part émotionnelle
- reconnaître ses besoins
- comprendre et structurer ses émotions
- anticiper les communications à risque
- poser des règles de communication efficace

Objectif : savoir prévenir efficacement le conflit et restaurer la qualité relationnelle.

- **Mieux se connaître pour mieux communiquer** (1 jour)

- renouer avec ce qui me donne de l'énergie
- prendre conscience de ce qui me bloque
- découvrir les autres pour connaître ce qui les motive pour agir
- savoir communiquer efficacement avec les autres

Objectif : mieux me connaître, connaître les motivations profondes de mes collègues pour mieux communiquer avec eux et m'adapter à mon environnement professionnel.

- **Renforcer la cohésion d'équipe pour gagner en performance** (1 jour)

- reconnaître mes émotions et accepter celle des autres
- comprendre les besoins profonds de mes interlocuteurs
- découvrir et anticiper les communications créatrices de conflit
- communiquer pour restaurer la qualité relationnelle dans l'équipe

Objectif : rendre les membres de l'équipe co-responsables et leur permettre de retrouver la motivation autour du projet de l'entreprise.

- **Maîtriser son stress pour gagner en énergie et en efficacité** (1 jour)

- connaître les origines du stress
- découvrir des méthodes corporelles pour le gérer
- découvrir des outils de gestion de mon organisation et de mon emploi du temps

Objectif : travailler dans un environnement professionnel serein et gagner en performance.

Pour toutes ces formations : mises en situation permanentes et jeux interactifs.

