



Escape Coaching : améliorer sa relation d'équipe

⊕ Objectif(s)

L'objectif de cette formation est d'amener le stagiaire à analyser une situation relationnelle pour adapter son positionnement, son discours, sa posture. Les collaborateurs évoluent au sein de groupes interpersonnels et cela ne s'improvise pas et une remise en question régulière est souhaitable. Cette formation doit permettre aux participants de s'approprier des outils de la communication et de la gestion de groupe, à partir de situations vécues lors d'un Escape Game et immédiatement analysées à partir de références reconnues.

Les participants sont amenés à s'auto-positionner au regard de leur mode relationnel et leurs propres approches de la relation collaborative. Ils repartent avec des éléments concrets pour améliorer leur relation avec les équipes mais aussi en ayant pris le temps de l'introspection et de la connaissance de soi.

A l'issue de la formation, les participants doivent être capables de :

- ✓ Intégrer des informations nouvelles sur une situation de communication.
- ✓ Reconnaître et appliquer les phases du cycle du contact.
- ✓ Connaître et appliquer les grands principes du schéma de la communication.
- ✓ Différencier et prendre conscience des niveaux corporel, mental et émotionnel mobilisés dans une situation relationnelle donnée.
- ✓ Appréhender les bases de l'analyse transactionnelle et les transférer sur une situation de communication donnée par exemple le conflit
- ✓ Identifier sa propre posture
- ✓ Observer et comprendre les modes relationnels et s'y adapter.

Garrett, votre formateur (kateetgarrett@gmail.com) (www.equipplusformation.fr)

« Equip'+formation » lieu-dit Brûlon 72290 Mézières-sur-Ponthouin 06.13.28.58.57
N°SIRET : 837 609 783 00019 Association loi 1901 non soumise à TVA
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52720176672 auprès du préfet de région
de PAYS DE LA LOIRE **Version 1 Mis à jour le 29/03/2021**



+ Public

Cette formation spécialement adaptée aux entreprises s'adresse aux personnels travaillant au sein d'une équipe ou aux personnels d'encadrement devant être amenés à accompagner des équipes ou des projets. Cela concerne donc toutes personnes ayant à gérer des relations interpersonnelles en collaboration avec d'autres salariés ou les cadres de direction, les cadres administratifs, cadres intermédiaires, responsables de services ou d'équipes, chargés de clientèle ...

Elle se déroule en groupe de **4 à 6 personnes**

+ Accessibilité aux personnes handicapées

Les locaux d'Equip'+ formation sont accessibles aux personnes à mobilités réduites. Pour les autres types de handicaps nous contacter au 06 13 28 58 57 ou par mail à kateetgarrett@gmail.com afin d'adapter les conditions d'accueil et la faisabilité de la formation.

+ Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

+ Modalités et délai d'accès

Les modalités d'inscription à la formation sont disponibles sur notre site internet www.equiplusformation.fr. Le délai moyen d'inscription est de 15 jours à compter de la réception de la demande par mail à kateetgarrett@gmail.com

Garrett, votre formateur (kateetgarrett@gmail.com) (www.equiplusformation.fr)

« Equip'+formation » lieu-dit Brûlon 72290 Mézières-sur-Ponthouin 06.13.28.58.57
N°SIRET : 837 609 783 00019 Association loi 1901 non soumise à TVA
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52720176672 auprès du préfet de région
de PAYS DE LA LOIRE **Version 1 Mis à jour le 29/03/2021**



⊕ Date et durée

La formation peut se dérouler sur 1 journée à la date convenue lors du devis (hors samedi et dimanche), d'une durée totale de 7 heures, réparties en matinée de 9h à 12h30 et en après-midi de 13h30 à 17h00. Le temps du repas est proposé sur place en présence de l'intervenant (à la charge des participants).

⊕ Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

En termes d'encadrement, « Garrett » le formateur d'Equip'+ formation, assure la formation dans son ensemble. Il est détenteur d'un BTS actions commerciales, d'un niveau III en pédagogie de l'alternance et d'un niveau I en gestion d'établissement sociaux et médicaux sociaux. Il a été 7 ans en situation d'enseignement en apprentissage vente et communication, 6 ans chef de service pédagogique en IME, 7 ans directeur du centre éducatif de jour et plus de 4 ans directeur d'un pôle insertion de 8 structures. Intervenant IUT management et conduite de projets.

Basée sur une approche pédagogique très expérientielle, la mise en situation lors d'un Escape Game est en partie utilisée pour illustrer des situations concrètes, support aux approches théoriques. La mise en situation du jeu renvoie de façon immédiate et vraie le participant à son propre positionnement physique, mental et émotionnel. A partir de la vidéo de cette mise en situation un retour collectif est proposé, complété des observations de l'intervenant. Les méthodes inductives sont privilégiées.

Après cette phase expérimentale directe qui est filmée, un temps en salle permet de visionner les passages des participants et d'apporter des éléments théoriques de compréhension. Les références qui sont utilisées pour faire les retours d'expériences sont présentées sous des formes simplifiées et très accessibles.

Garrett, votre formateur (kateetgarrett@gmail.com) (www.equiplusformation.fr)

« Equip'+formation » lieu-dit Brûlon 72290 Mézières-sur-Ponthouin 06.13.28.58.57
N°SIRET : 837 609 783 00019 Association loi 1901 non soumise à TVA
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52720176672 auprès du préfet de région
de PAYS DE LA LOIRE **Version 1 Mis à jour le 29/03/2021**



Il s'agit :

- ✓ Des bases du management bienveillant et collaboratif
- ✓ Du cycle du contact.
- ✓ Du recentrage des énergies (cœur, tête, corps)
- ✓ Du schéma de la communication
- ✓ Des principes de l'analyse transactionnelle (en partie)
- ✓ Des principes de la communication non violente

En fin de formation chacun repart avec un document de synthèse sur sa propre expérience et est invité à formuler une analyse et un plan d'action lui permettant d'améliorer sa pratique professionnelle.

Contenu

Différentes phases seront proposées dans la progression pédagogique.

Phase 1 (1h) : Eléments d'information sur la communication et la gestion d'équipe.

Il s'agit de préparer les participants à vivre une expérience de groupe où ils vont devoir faire preuve de stratégie, de prise de décision et de collaboration.

Phase 2 (1h30): Mise en situation

Les participants se retrouvent dans la salle de jeu de l'Escape Game et devront sortir de cette pièce après avoir résolues des énigmes les conduisant à leur libération en 1h30 maximum

Phase 3 (1h) : Retour d'expérience immédiat

Les participants expriment à l'oral leur analyse sur ce qu'il vient de se passer. Il s'agit pour eux d'analyser les événements, les comportements en identifiant les points d'achoppement et commencer à envisager des axes d'amélioration aussi bien le plan individuel que collectif

Garrett, votre formateur (kateetgarrett@gmail.com) (www.equipplusformation.fr)

« Equip'+formation » lieu-dit Brûlon 72290 Mézières-sur-Ponthouin 06.13.28.58.57
N°SIRET : 837 609 783 00019 Association loi 1901 non soumise à TVA
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52720176672 auprès du préfet de région
de PAYS DE LA LOIRE **Version 1 Mis à jour le 29/03/2021**



Phase 4 (3h) : Retour sur les mises en situation et apport théorique

Dans une salle prévue à cet effet, un visionnage des mises en situation permet à l'intervenant d'apporter les commentaires de compréhension et d'analyse des situations vécues. C'est au moment de cette phase que sont apportés les éléments de références théoriques nécessaires à l'amélioration de sa posture professionnelle et interpersonnelle

- ✓ Schéma de la communication (Emetteur-récepteur-message)
- ✓ Cycle du contact (les 5 phases + assimilation)
- ✓ Equilibre des énergies (Tête/cœur/corps)
- ✓ Analyse transactionnelle (état du moi parent/enfant/adulte)
- ✓ Communication non violente
- ✓ Management bienveillant et gestion d'équipe

Phase 5 (30 mn) : Bilan

En fin de séance un temps sera consacré à l'assimilation de notions abordées. Cette assimilation se fait à partir d'une fiche de positionnement individuel permettant aux participants de tirer un bilan de leur expérience de formation et d'envisager leurs axes d'amélioration.

+ Tarifs

Le montant de la séance de formation est fixé à un forfait de 1000€ par groupe de 3 à 6 personnes (structure non soumise à TVA).

+ Informations complémentaires

Personnes chargées des relations : LAVAL Kate – 02 44 30 54 97 ou 06 29 07 61 34

Référent handicap : LAVAL Garrett – 06 29 07 61 34

Garrett, votre formateur (kateetgarrett@gmail.com) (www.equiplusformation.fr)

« Equip'+formation » lieu-dit Brûlon 72290 Mézières-sur-Ponthouin 06.13.28.58.57
N°SIRET : 837 609 783 00019 Association loi 1901 non soumise à TVA
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52720176672 auprès du préfet de région
de PAYS DE LA LOIRE **Version 1 Mis à jour le 29/03/2021**



Suivi et évaluation

Le suivi

Pour permettre aux participants de se repérer tout au long de la formation un livret d'expérience est fourni, il est constitué de la façon suivante :

- ✓ Une présentation de la formation
- ✓ Un questionnaire de positionnement individuel sur les retours d'expérience
- ✓ Un espace de prise de notes personnelles pour le retour d'analyse des vidéos de mises en situation
- ✓ Une fiche synthèse (= ce que j'ai retenu)
- ✓ Une fiche de positionnement post formation (axes d'amélioration repérés, actions à mettre en œuvre...)
- ✓ Des schémas synthétiques des notions théoriques utilisées (cycle du contact, situation de communication, analyse transactionnelle, centrage des énergies, communication non violente et autres notions si nécessaire)

Garrett, votre formateur (kateetgarrett@gmail.com) (www.equiplusformation.fr)

« Equip'+formation » lieu-dit Brûlon 72290 Mézières-sur-Ponthouin 06.13.28.58.57
N°SIRET : 837 609 783 00019 Association loi 1901 non soumise à TVA
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52720176672 auprès du préfet de région
de PAYS DE LA LOIRE **Version 1 Mis à jour le 29/03/2021**



L'évaluation

Pour l'évaluation des compétences acquises, les outils suivants seront à remplir par chaque participant :

- Après la mise en situation un retour à l'oral à chaud est débriefé. Le participant inscrit également ses remarques et ressentis sur la fiche d'observation.
- En fin de formation une fiche synthèse à trous est à remplir pour chacun des objectifs pédagogiques.
- Le participant complète sa fiche d'évaluation des acquis dans la rubrique « fin de formation ».
- Pour terminer, le participant renseigne les axes d'amélioration qu'il souhaite mettre en place. Il inscrit dans son agenda à deux mois un rappel pour la vérification concrète et l'analyse des objectifs qu'il s'était fixés.

Pour évaluer la prestation de formation, chaque participant est invité à remplir un document lui permettant d'exprimer sa perception de la qualité du formateur, du contenu, des méthodes, des moyens matériels...

Cette évaluation prend la forme d'une roue de la satisfaction commentée (forme en radar).

Garrett, votre formateur (kateetgarrett@gmail.com) (www.equiplusformation.fr)

« Equip'+formation » lieu-dit Brûlon 72290 Mézières-sur-Ponthouin 06.13.28.58.57
N°SIRET : 837 609 783 00019 Association loi 1901 non soumise à TVA
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52720176672 auprès du préfet de région
de PAYS DE LA LOIRE **Version 1 Mis à jour le 29/03/2021**