

Formation : Communication et travail en équipe

J'ai particulièrement apprécié ces journées de formation qui permettaient de s'appuyer sur une connaissance personnelle et une dynamique de groupe. Les exercices ont mis en évidence l'authenticité de chacun et tracent un tableau très fidèle de la coopération en équipe.

Thomas LE MORVAN - FF Cadre Formateur Centre hospitalier René Dubos à Pontoise

Cette formation a été enrichissante et constructive à plusieurs niveaux ; elle m'a permis d'identifier et définir précisément ce qui relevait d'une communication violente et une communication constructive, de prendre conscience de mon mode de fonctionnement dans la communication avec autrui et de ce fait de le remettre en question quand cela le nécessite. De plus, cela m'a permis de prendre conscience que l'on communique souvent avec des jugements de valeurs et d'en mesurer les conséquences.

J'ai pu réfléchir de manière plus approfondie sur la notion de coopération et ainsi interroger mes « pratiques » en faisant du lien au travers des exercices demandés, avec la théorie (et cela est très parlant car basé sur des situations vécues).

Je mets en pratique ce que j'ai appris et réajuste auprès des collègues et des étudiants (lorsque j'ai des demandes à formuler, je fais écho aux exercices pour permettre que la communication soit constructive). Enfin, cela est bien utile pour désamorcer les situations de conflit.

Nadia ABABSA Cadre formateur IFSI/IFAS de Pontoise

- les approches sur la thématique sont variées et claires
- participation active des personnes formées, groupe composé d'une dizaine de personnes favorisant l'expression de chacun, les échanges et les interactions
- intervenant dynamique, ouvert et facilitateur pour les échanges

Je conseillerais sans réserve cette formation à toute équipe de travail nécessitant une production collective.

Brigitte FEUILLEBOIS-MARTINEZ Cadre de santé

Ce temps de formation m'a permis de réfléchir sur mon mode de communication. Prendre conscience que nos messages peuvent être violents sans le vouloir.

Cette formation m'a donnée envie d'aller plus loin et j'ai lu le livre « les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) ». Depuis j'ai essayé d'utiliser la Communication Non Violente dans mon entourage personnel, je fais attention à exprimer le sentiment et le besoin. Je me suis aperçue que ça pouvait fonctionner même si je n'en suis qu'aux balbutiements.

Christine MM, formatrice en IFSI

Je vous remercie pour ces 2 jours où l'on "se pose" pour réfléchir sur nous et sur notre façon de communiquer dans de nombreuses situations différentes.

Cette formation m'a vraiment permis de m'adresser aux gens que je côtoie de manière différente en exprimant ce que je ressens et en pesant mes mots. Je me sens plus à l'aise dans la communication et du coup mieux dans ma peau.

Emmanuelle C. I.D.E en Clinique

Formation: Gestion du stress

J'ai eu l'occasion de suivre une formation sur la gestion du stress animée par M. Franck Monier. Les trois journées de travail, dynamiques et bien rythmées, m'ont apporté beaucoup, à la fois sur les plans personnel et professionnel. Le contenu théorique, très solide, m'a beaucoup intéressé, et les exercices pratiques de mise en application ont été immédiatement bénéfiques. Je conseillerais ce stage, utile et agréable, à toutes les personnes impliquées dans les métiers de l'enseignement.

Céline Carengo, chargée d'enseignement à l'Université Jean Monnet de Saint-Étienne

Ce stage a été très intéressant et instructif. Si ma conception de la gestion du stress était avant tout une histoire personnelle, elle a évolué au cours du stage. En effet, j'ai pu mettre des mots sur les manifestations du stress que j'ai pu subir. Le stage m'a également permis de sélectionner et d'expérimenter, parmi les diverses techniques de gestion du stress présentées, celles qui me correspondent. Au delà des considérations théoriques de la gestion du stress, le stage m'a permis de voir les situations stressantes de la vie quotidienne sous un angle nouveau, et j'ai pu retirer des différents cours des propositions concrètes pour désamorcer des situations conflictuelles, aussi bien dans le rapport enseignant/élève que dans les interactions sociales plus généralement. La diversité des supports utilisés pendant les cours et les mises en situation (séances de relaxation, réaction face à des situations stressantes) m'ont permis de passer trois jours très agréables et très instructifs à la fois.

Olivier GUIPPONI Doctorant en Neurosciences, professeur agrégé chargé d'enseignement à l'université Claude Bernard Lyon1 et à l'ENS de Lyon

Ces trois jours de formations ont été très instructifs. On y apprend à gérer le stress d'une part en situation d'enseignement, mais aussi et surtout à le comprendre pour dans notre vie de tous les jours. C'est le genre d'enseignement qui gagnerait à être diffusé dans les écoles, les entreprises, etc., car on a tous besoin de mieux se comprendre pour comprendre les autres. Je me suis vraiment sentie chanceuse de pouvoir suivre cette formation et qu'il est presque injuste que tout le monde n'y ait pas accès. De la physiologie du stress à des techniques de communication en passant par de la relaxation, la complémentarité et la pertinence des enseignements me permettent aujourd'hui d'appréhender plus sereinement les situations conflictuelles ou stressantes.

Marie M. Doctorante

Le contenu du stage "Gérer son stress en situation d'enseignement" est riche et vivant. Les différentes approches du stress, psychologique, biologique, relationnel m'ont permis de mieux me comprendre. Nous avons passé très bon moment en compagnie Franck Monier, de son dynamisme et de ces nombreux exemples.

J.C Doctorant, chargé d'enseignement à l'INSA de Lyon

Ces journées de cours ont été très enrichissantes, car le formateur fait beaucoup de lien entre la pratique et la théorie (technique de « relaxation » en 3 min utilisables en milieu professionnel). Ces interventions sont ludiques et nous avons pu partager différentes expériences. Il nous donne des clés pour évoluer sur la personne que l'on est au niveau de la communication, de la gestion du stress, de la gestion des conflits...

Virginie B., Julie B., étudiantes en soins infirmiers 3e année

Des appréciations d'autres professionnels sont disponibles sur demande.