

# La bienveillance au travail : une posture, une valeur de vie

Le bien-être au travail est désormais reconnu comme un gain effectif de productivité, toutefois, la bienveillance va bien au-delà. C'est une démarche active qui induit un effort personnel, amène à prendre en considération chaque personne et à donner du sens à son travail. C'est un état d'esprit qui place la personne au cœur de l'action. Cette formation à la bienveillance vise à développer et renforcer les compétences, les attitudes et les comportements liés à la bienveillance dans divers contextes et à créer un environnement professionnel plus respectueux, plus positif et collaboratif.



## Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les concepts de base de la bienveillance : émotions, empathie, écoute active, communication respectueuse...
- Mobiliser des outils et des techniques pour améliorer sa communication, prévenir les comportements inappropriés, gérer ses émotions, donner de la reconnaissance, promouvoir la diversité et l'inclusion...
- Prendre conscience des avantages de la bienveillance pour le bien-être de tous, la productivité et l'esprit d'équipe



## Public cible :

Tout public



## Durée (jour et heure) :

2 jours  
14 heures



## Nombre de participants :

Groupe de 8 à 12 participants



## Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire



## Coût de la formation :

De 1.200 €/j à 1.400 €/j selon les besoins d'adaptation, hors frais de vie et de déplacement



## Programme :

### 1- Introduction à la bienveillance au travail

- Bienveillance ou gentillesse ?
- La bienveillance, un catalyseur de performance
- Les leviers de la bienveillance au travail
- La bienveillance émotionnelle
  - Reconnaître ses émotions et celles des autres
  - Identifier les besoins derrière chaque émotion
  - Gérer ses émotions

### 2- La relation

- L'écharpe relationnelle
- Les 2 systèmes relationnels de Jacques Salomé
- Favoriser l'inclusion et la diversité
  - Lien entre bienveillance et promotion de l'inclusion
  - Comment créer un environnement inclusif

### 3- La communication respectueuse

- Communication interpersonnelle
  - Le cadre de référence
  - L'importance de l'empathie vs compassion
  - La transparence
  - L'écoute active
  - Le feedback
- La communication positive
- Les techniques de la CNV
  - OSCAR
  - DESC
  - OSBD

### 4- Créer un climat bienveillant au quotidien

- Mesurer le bien-être au travail
- Donner de l'autonomie et savoir faire confiance
- Générer une cohésion d'équipe forte
- Donner des signes de reconnaissance
- Rester bienveillant en situation délicate



## Compétences visées :

- ✕ Définir clairement la bienveillance et identifier ses leviers
- ✕ Apprendre à écouter activement les autres, à comprendre leurs perspectives et à exprimer ses propres idées de manière respectueuse et non critique
- ✕ Savoir identifier, reconnaître et gérer ses émotions ainsi que celles des autres
- ✕ Cultiver la capacité à se mettre à la place des autres, à reconnaître leurs émotions et à leur manifester de la compassion dans les moments difficiles
- ✕ Développer une meilleure compréhension de ses émotions et de leurs impacts sur les autres
- ✕ Reconnaître les contributions et les efforts des autres, exprimer sa gratitude et encourager une culture de reconnaissance
- ✕ Promouvoir le respect mutuel et la tolérance envers les différences, qu'elles soient culturelles, religieuses, ethniques, de genre, etc.
- ✕ Favoriser un environnement inclusif où chacun se sent accepté, valorisé et intégré, quelles que soient ses origines ou ses choix
- ✕ Développer des compétences pour travailler efficacement en équipe, en encourageant la coopération et la solidarité



## Modalités pédagogiques : pédagogie active et participative Formation délivrée en présentiel ou en distanciel

- ✕ Exposés théoriques et apports d'outils
- ✕ Echanges de pratiques
- ✕ Exercices entre pairs (binômes, sous-groupes)
- ✕ Autodiagnostic assertivité
- ✕ Etudes de cas
- ✕ Quizz
- ✕ Jeux de carte sur les émotions, sur le genre
- ✕ Jeux pédagogiques
- ✕ Exercices pratiques
- ✕ Mises en situation
- ✕ Co-construction d'une carte mentale
- ✕ Vidéos



## Evaluations :

- ✕ Evaluation de la progression pédagogique tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, exercices pratiques...
- ✕ Evaluation/bilan de la formation à chaud
- ✕ Evaluation/bilan de la formation à froid (3 à 6 mois après)