



Catalogue des ateliers

**La confiance de vos collaborateurs
au service de votre performance**



www.dolphinus.net

Modalités

Les tarifs TTC varient en fonction des durées (1h à 2h). Ils sont les suivants :

Pratiquer l'écoute active ; pratiquer le retour efficace : 48 €

Pratiquer le droit à l'erreur ; oser poser ses limites et s'affirmer : 72 €

Oser demander ; pratiquer le questionnement : 96 €

Le tarif peut être adapté en fonction de demandes spécifiques.

Les ateliers se pratiquent en début de soirée à 19h en distanciel.

Ainsi qu'en stage présentiel sur un week-end le 22 & 23 juin.

Ils sont assurés à partir de 4 inscrits

Vous souhaitez des ateliers dans votre entreprise ou organisation : parlons-en !

Bénédicte Merle : +33 (0)6.10.05.37.03

Pour vous inscrire à l'un de nos ateliers :

<https://dolphinus.net/reservez-votre-formation/> ou contact@dolphinus.eu

Verbatims clients

« On ne voit pas passer le temps »

« Une méthode pertinente, un boîte à outil très riche et des choses très pratiques à mettre en œuvre »



Sommaire

Oser poser ses limites et s'affirmer	4
Oser demander	5
Pratiquer le questionnement	6
Pratiquer le retour efficace.....	7
Pratiquer l'écoute active	8
Pratiquer le droit à l'erreur	9
Calendrier	10



Atelier Management – Oser poser ses limites et s'affirmer

"S'affirmer, c'est oser dire 'non' quand il le faut et 'oui' quand on le pense." (Boris Cyrulnik). Plongez dans cet atelier exploratoire révélant les contours mouvants de nos limites personnelles. Affirmer un "non" constructif, sans culpabilité, tisse des liens sains et préserve notre équilibre, fondement de relations épanouissantes.



Atelier Management – Oser demander

Levez le voile sur les mystères des demandes efficaces avec cet atelier inédit. Découvrez et apprenez à pratiquer une méthode éprouvée pour faciliter vos demandes et explorez la nuance essentielle entre demande et exigence dans la communication consciente. Prêt à maîtriser cet art subtil de la demande ?



Atelier Management – Pratiquer l'art du questionnement

Apprenez à maîtriser l'art du questionnement stratégique pour des décisions éclairées, une mobilisation énergique et une innovation fluide. Cet atelier façonne votre capacité à définir l'utilité des questions, à associer leurs types, à identifier leurs avantages et inconvénients, et à exploiter la puissance des questions ouvertes. Transformez le questionnement en levier de coopération et de management.



Atelier Management – Pratiquer le retour efficace

Découvrez et comprenez l'art du "retour efficace" dans ce workshop captivant. Face à la demande croissante de rétroactions instantanées, découvrez une méthode en 3 temps pour définir des objectifs clairs, adapter votre communication et cultiver un discours positif. Une compétence essentielle, aussi bien dans le monde professionnel que dans votre quotidien.



Atelier Management – Pratiquer l'écoute active

« L'un des meilleurs moyens de convaincre les autres, c'est de les écouter » disait le diplomate Dean Rusk et pourtant « Le plus gros problème dans la communication est l'illusion qu'elle a eu lieu » disait Georges Bernard Shaw. Explorez l'essence de l'écoute active dans cet atelier transformationnel. Déjouez les pièges, découvrez les clés d'une écoute améliorée, et entraînez-vous à être attentif aux subtilités. Prêt à perfectionner cette compétence cruciale pour des relations proactives ?



Atelier Management – Pratiquer le droit à l'erreur

Plongez dans la réflexion sur le droit à l'erreur avec cet atelier éclairant. Identifier vos freins, découvrez les antidotes et apprenez à tirer des bénéfices de vos erreurs ou de celles des autres. Cet atelier vous donner des clés pour libérer l'expérimentation, pour transformez vos erreurs en opportunités de croissance, aussi bien professionnellement que personnellement.

PUBLIC

L’atelier s’adresse à toute personne désirant :

- Établir des relations saines
- Maintenir son bien-être personnel

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS

A l’issue de cet atelier, vous serez capable de :

- Identifier vos limites
- Être conscient de vos droits à poser des limites
- Renforcer votre estime de soi
- Communiquer de manière claire

DUREE / ORGANISATION

1h30 en présentiel ou distanciel

TARIF

60 € HT soit 72 € TTC

METHODES MOBILISEES ET MODALITES D’EVALUATION

Les méthodes pédagogiques sont variées : expositives, interrogatives et actives.

Les techniques pédagogiques utilisés sont l’exposé, le questionnement, le questionnaire, la simulation, le jeu de rôle.

Ainsi l’alternance d’apports théoriques et de simulations, jeux de rôles, exercices et vidéos favorisent la prise de conscience, l’action et le retour de l’animateur et du groupe et une pédagogie ludique et interactive.

Un support sera partagé puis mis à disposition ainsi que des ressources pour aller plus loin. Les participants seront invités à formuler leurs questions et observations par rapport à la pratique qu’ils vivent au quotidien dans l’exercice de leurs fonctions au fil de l’eau.

PROGRAMME

- Évaluer ses valeurs, ses besoins et ses buts
- Être conscient de ses droits à poser des limites, dire ‘non’
- Réflexion attentive sur différents aspects de sa vie, de ses émotions et de ses interactions
- L’estime de soi, la bienveillance envers soi-même et envers les autres
- La communication directe, claire, positive et non-verbale
- Exercice pratique

POINTS FORTS

- Un atelier à 10 personnes pour plus d’interactivité
- Des ressources et un animateur restant à disposition

PUBLIC

L'atelier s'adresse à toute personne désirant :

- faire des demandes
- pratiquer la Communication Consciente

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS

A l'issue de cet atelier en 4 parties, vous serez capable de :

- Apprendre à utiliser la Communication Consciente
- Pratiquer la Communication Consciente
- Faire une demande
- Partager une expérience (facultatif)

DUREE / ORGANISATION

2h00 en présentiel ou distantiel

TARIF

80 € HT soit 96 € TTC

METHODES MOBILISEES ET MODALITES D'EVALUATION

Les méthodes pédagogiques sont variées : expositives, interrogatives et actives.

Les techniques pédagogiques utilisés sont l'exposé, le questionnement, le questionnaire, la simulation, le jeu de rôle.

Ainsi l'alternance d'apports théoriques et de simulations, jeux de rôles, exercices et vidéos favorisent la prise de conscience, l'action et le retour de l'animateur et du groupe et une pédagogie ludique et interactive.

Un support sera partagé puis mis à disposition ainsi que des ressources pour aller plus loin. Les participants seront invités à formuler leurs questions et observations par rapport à la pratique qu'ils vivent au quotidien dans l'exercice de leurs fonctions au fil de l'eau.

PROGRAMME

- Introduction à la Communication Consciente et observations
- A la découverte de ses sentiments et besoins
- Pratique : faire une demande
- Facultatif - Retour d'expérience et recherche de résolution

POINTS FORTS

- Un atelier à 10 personnes pour plus d'interactivité
- Des ressources et un animateur restant à disposition

PUBLIC

L'atelier s'adresse à toute personne désirant :

- découvrir les bienfaits du questionnement
- s'entraîner brièvement à le pratiquer.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS

A l'issue de cet atelier, vous serez capable de :

- Définir l'utilité et les objectifs du questionnement
- Associer les types de question et leur utilisation
- Identifier les avantages et les inconvénients des questions ouvertes et fermées
- Reconnaître les formulations de questions à éviter et déterminer des formulations à privilégier
- Utiliser la puissance des questions ouvertes

DUREE / ORGANISATION

2h en présentiel ou distantiel

TARIF

80 € HT soit 96 € TTC

METHODES MOBILISEES ET MODALITES D'EVALUATION

Les méthodes pédagogiques sont variées : expositives, interrogatives et actives.

Les techniques pédagogiques utilisés sont l'exposé, le questionnement, la simulation, le jeu de rôle.

Ainsi l'alternance d'apports théoriques et de simulations, jeux de rôles et exercices favorisent la prise de conscience, l'action et le retour de l'animateur et du groupe et une pédagogie ludique et interactive.

Un support sera partagé puis mis à disposition ainsi que des ressources pour aller plus loin. Les participants seront invités à formuler leurs questions et observations par rapport à la pratique qu'ils vivent au quotidien dans l'exercice de leurs fonctions au fil de l'eau.

PROGRAMME

- Tour de table ou d'écran pour expérimenter le questionnement
- Questionnement puis exposé sur l'utilité, les objectifs du questionnement et les types de questions, leur utilisation
- Quizz d'après Guy de Maupassant
- Questionnement puis exposé sur les avantages et les inconvénients des questions ouvertes et fermées accompagné de quelques exemples
- Questionnement puis exposé sur les types de questions à éviter accompagné de quelques exemples
- Entraînement au questionnement en 3 temps
- Conclusion

POINTS FORTS

- Un atelier en nombre limité de stagiaires pour plus d'interactivité
- Des ressources et un animateur restant à disposition

PUBLIC

L'atelier s'adresse à toute personne désirant :

- découvrir les bienfaits du retour positif et
- s'entraîner brièvement à le pratiquer.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS

A l'issue de cet atelier, vous serez capable de :

- Définir la notion de feedback
- Définir vos objectifs dans vos temps de communication
- Prendre en compte les comportements et l'état d'esprit de votre/vos interlocuteur(s)
- Appliquer la méthodologie de retour en 3 temps en mettant en place un discours positif pour faciliter l'efficacité.

DUREE / ORGANISATION

1 heure en présentiel ou distantiel

TARIF

40 € HT soit 48 € TTC

METHODES MOBILISEES ET MODALITES D'EVALUATION

Les méthodes pédagogiques sont variées : expositives, interrogatives et actives.

Les techniques pédagogiques utilisés sont l'exposé, le questionnaire, la simulation, le jeu de rôle.

Ainsi l'alternance d'apports théoriques et de simulations, jeux de rôles, exercices et vidéos favorisent la prise de conscience, l'action et le retour de l'animateur et du groupe et une pédagogie ludique et interactive.

Un support sera partagé puis mis à disposition ainsi que des ressources pour aller plus loin. Les participants seront invités à formuler leurs questions et observations par rapport à la pratique qu'ils vivent au quotidien dans l'exercice de leurs fonctions au fil de l'eau.

PROGRAMME

- Tour de table ou d'écran
- Définition et enjeux du feedback
- Les règles à respecter, les ingrédients et leur ordre d'incorporation pour un retour efficace
- Mise en situation
- Conclusion

POINTS FORTS

- Un atelier à 4 personnes pour plus d'interactivité
- Des ressources et un animateur restant à disposition

PUBLIC

L'atelier s'adresse à toute personne désirant :

- découvrir les principes de l'écoute active et
- s'entraîner brièvement à la pratiquer.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS

A l'issue de cet atelier, vous serez capable de :

- Comprendre la difficulté de l'écoute active
- Discerner le non-verbal et le verbal
- Choisir l'environnement le mieux adapté
- Expérimenter des situations par la pratique

DUREE / ORGANISATION

1h00 en présentiel ou distantiel

TARIF

40 € HT soit 48 € TTC

METHODES MOBILISEES ET MODALITES D'EVALUATION

Les méthodes pédagogiques sont variées : expositives, interrogatives et actives.

Les techniques pédagogiques utilisés sont l'exposé, le questionnement, le questionnaire, la simulation, le jeu de rôle.

Ainsi l'alternance d'apports théoriques et de simulations, jeux de rôles, exercices et vidéos favorisent la prise de conscience, l'action et le retour de l'animateur et du groupe et une pédagogie ludique et interactive.

Un support sera partagé puis mis à disposition ainsi que des ressources pour aller plus loin. Les participants seront invités à formuler leurs questions et observations par rapport à la pratique qu'ils vivent au quotidien dans l'exercice de leurs fonctions au fil de l'eau.

PROGRAMME

- Les difficultés et l'importance de l'écoute active
- Comment éviter les pièges et comment mieux écouter
- Entraînement au verbal et au non-verbal
- La préparation, choisir le moment, le lieu, l'environnement
- La pratique, plusieurs situations à expérimenter
- Conclusion

POINTS FORTS

- Un atelier à 6 personnes pour plus d'interactivité
- Des ressources et un animateur restant à disposition

PUBLIC

L'atelier s'adresse à toute personne désirant :

- découvrir les bienfaits du droit à l'erreur et
- s'entraîner brièvement à le pratiquer.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS

A l'issue de cet atelier, vous serez capable de :

- Définir la notion d'erreur
- (Re) découvrir ce prérequis bénéfique à l'expérimentation
- Découvrir vos freins face au droit à l'erreur et leurs antidotes
- Relativiser en trouvant des bénéfices à vos erreurs, celles de vos proches ou collègues

DUREE / ORGANISATION

1h30 en présentiel ou distanciel

TARIF

60 € HT soit 72 € TTC

METHODES MOBILISEES ET MODALITES D'EVALUATION

Les méthodes pédagogiques sont variées : expositives, interrogatives et actives.

Les techniques pédagogiques utilisés sont l'exposé, le questionnement, le questionnaire, la simulation, le jeu de rôle.

Ainsi l'alternance d'apports théoriques et de simulations, jeux de rôles, exercices et vidéos favorisent la prise de conscience, l'action et le retour de l'animateur et du groupe et une pédagogie ludique et interactive.

Un support sera partagé puis mis à disposition ainsi que des ressources pour aller plus loin. Les participants seront invités à formuler leurs questions et observations par rapport à la pratique qu'ils vivent au quotidien dans l'exercice de leurs fonctions au fil de l'eau.

PROGRAMME

- Tour de table ou d'écran pour expérimenter les effets de l'erreur
- Définition et enjeux de l'erreur
- Analyse de vos leviers de motivation personnels
- Des clés pour lever les freins du pilote de vie « sois parfait »
- Trouver des bénéfices à 2 de vos erreurs ou 2 erreurs dont vous avez été témoin
- Conclusion

POINTS FORTS

- Un atelier à 4 personnes pour plus d'interactivité
- Des ressources et un animateur restant à disposition

CALENDRIER DES ATELIERS 2024

	Lieu	Dates
Oser poser ses limites et s'affirmer	A distance	18 mars 19h - 20h30 8 avril 19h - 20h30 27 mai 19h - 20h30 17 juin 19h - 20h30 9 & 30 sept. 19h - 20h30 4 nov. 19h - 20h30 5 déc. 19h - 20h30
Oser demander	A distance	19 mars 19h - 21h 9 avril 19h - 21h 28 mai 19h - 21h 18 juin 19h - 21h 10 sept. 19h - 21h 5 nov. 19h - 21h 3 déc. 19h - 21h
Pratiquer le questionnement	A distance	25 mars 19h - 21h 15 avril 19h - 21h 3 & 24 juin 19h - 21h 16 sept. 19h - 21h 7 oct. 19h - 21h 18 nov. 19h - 21h 9 déc. 19h - 21h
Pratiquer le retour efficace	A distance	26 mars 19h - 20h 16 avril 19h - 20h 4 & 25 juin 19h - 20h 17 sept. 19h - 20h 8 oct. 19h - 20h 19 nov. 19h - 20h 10 déc. 19h - 20h
Pratiquer l'écoute active	A distance	26 mars 19h - 20h 3 avril 19h - 20h 13 mai 19h - 20h 10 juin 19h - 20h 1 ^{er} juil. 19h - 20h 23 sept. 19h - 20h 14 oct. 19h - 20h 25 nov. 19h - 20h 16 déc. 19h - 20h
Pratiquer le droit à l'erreur	A distance	2 avril 19h - 20h30 14 mai 19h - 20h30 11 juin 19h - 20h30 2 juil. 19h - 20h30 24 sept. 19h - 20h30 15 oct. 19h - 20h30 26 nov. 19h - 20h30 17 déc. 19h - 20h30
Week-end (6 ateliers)	Peltre	22 & 23 juin



Nous contacter :
Bénédicte Merle
06 10 05 37 03
contact@dolphinus.eu

**La confiance de vos collaborateurs
au service de votre performance**



www.dolphinus.net