

Prendre en compte ma communication non verbale

Equi-coaching

Résurgo
L'ÉCOLE

Compétences travaillées aujourd'hui

- Verbal / Non verbal
- Ecoute active, les niveaux d'écoute
- Assertivité
- Laisser faire / déléguer
- Lâcher prise
- Gestion de conflits : communication non violente



Ordre du jour

- Point sur nos plans d'action...
- Introduction sur **le fonctionnement du cheval**
- **Exercices** avec les chevaux-debriefings

DEJEUNER

- Ma communication non verbale
- Gestion de conflits - CNV
- Plan d'action personnel et auto-évaluation des acquis



Mon plan d'action

Résurgo
L'ÉCOLE

Le cheval et la confiance partagée...

Résurgo
L'ÉCOLE



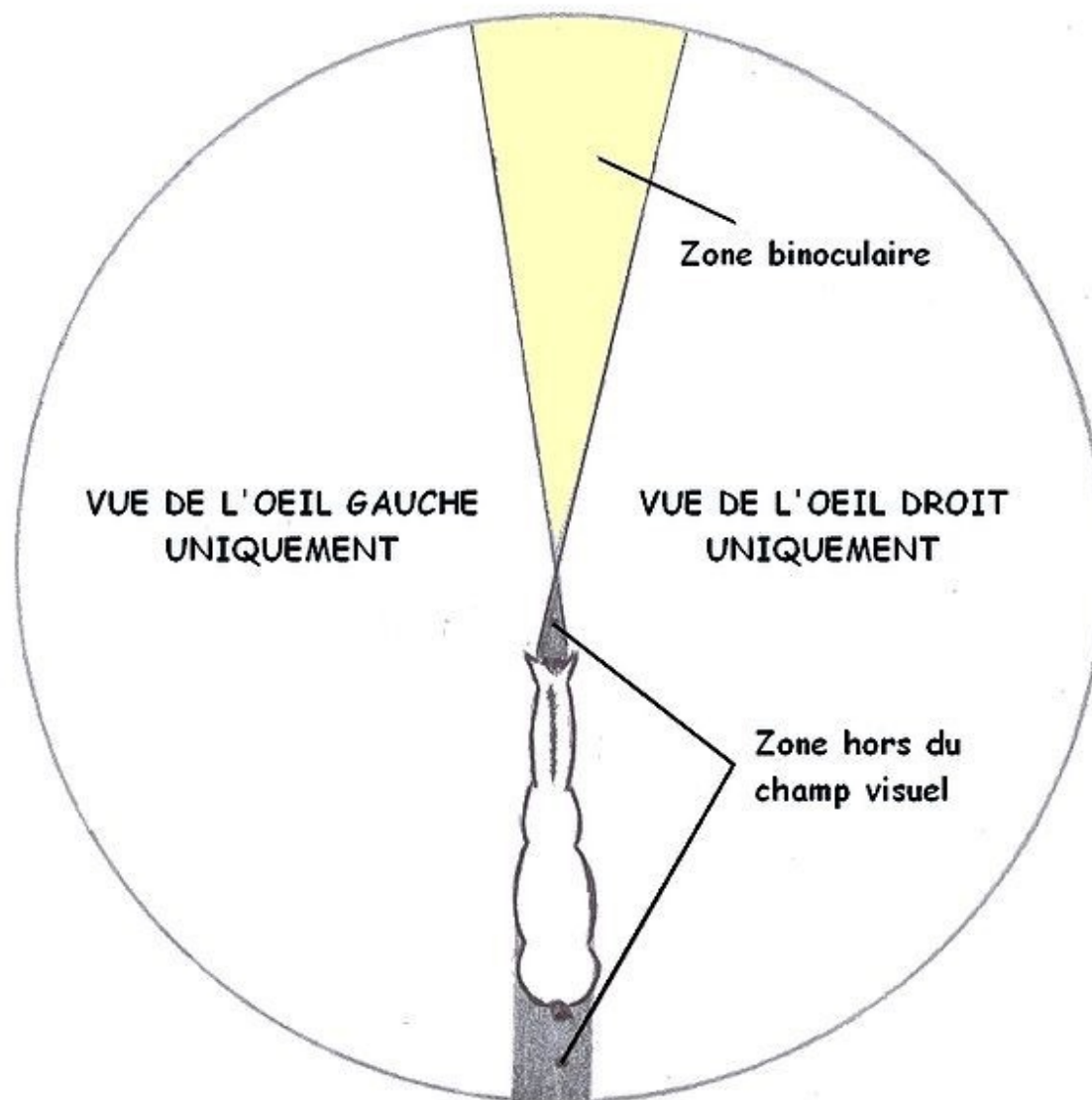
Pourquoi le cheval...?

- Le cheval est un **partenaire** immédiatement disponible pour nous apprendre quelque chose de nous-mêmes
- Il nous permet d'oser et d'**expérimenter** une approche différente des relations entre individus



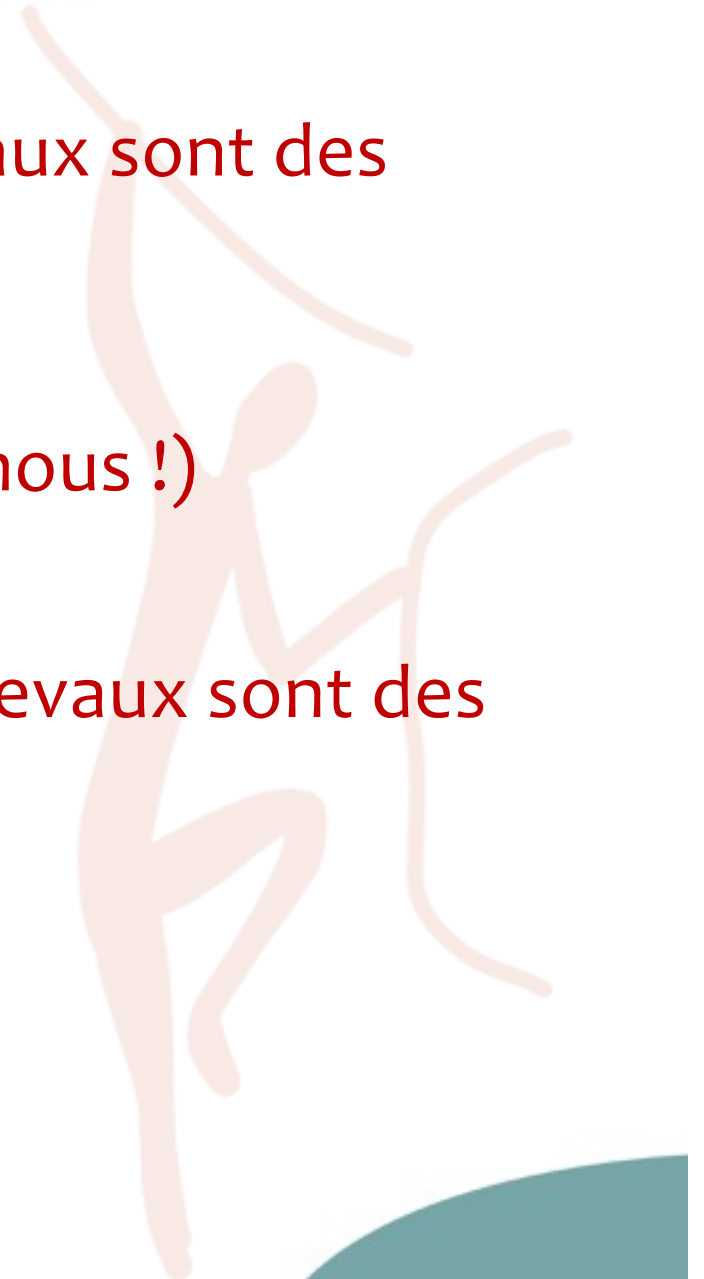


Proie ou prédateur... ?

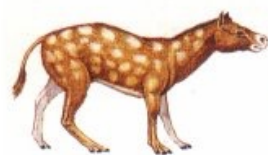


Le monde du cheval...

- Point de vue du cheval : les chevaux sont des **experts** de la survie
- Et c'est un **mammifère** (comme nous !)
- Dans la chaîne alimentaire, les chevaux sont des **proies**



Chronologie



CRÂNE

Petites dents parfaites pour paître.

PIED À QUATRE DOIGTS

Permet les déplacements en terrain marécageux.

EOHIPPIUS

Ce petit animal, pas plus gros qu'un lièvre, est l'ancêtre du cheval moderne. Il s'éteignit il y a environ 40 millions d'années.



CRÂNE

Mâchoire étroite, tête plus longue.

PIED À TROIS DOIGTS

Trois doigts seulement pour courir sur sol dur.

MESOHIPPUS

Les forêts se clairsemant et les sols devenant plus secs et plus durs, *Mesohippus*, pouvait parcourir de longues distances.



CRÂNE

Développement des incisives.

PIED À TROIS DOIGTS

Doigts latéraux encore proéminents.

MIOHIPPIUS

Forme plus évoluée de *Mesohippus* qui vivait il y a environ 30 millions d'années. Ses allures étaient semblables à celles du cheval actuel.



CRÂNE

Mâchoire lourde, et molaires permettant la mastication.

PIED À TROIS DOIGTS

Seul le doigt central prend appui sur le sol.

MERYCHIPPUS

Merychippus avait un long cou. Il vivait dans les plaines de l'actuel Nebraska, au centre des États-Unis, il y a près de 10 millions d'années.



CRÂNE

Dents complètement développées pour paître.

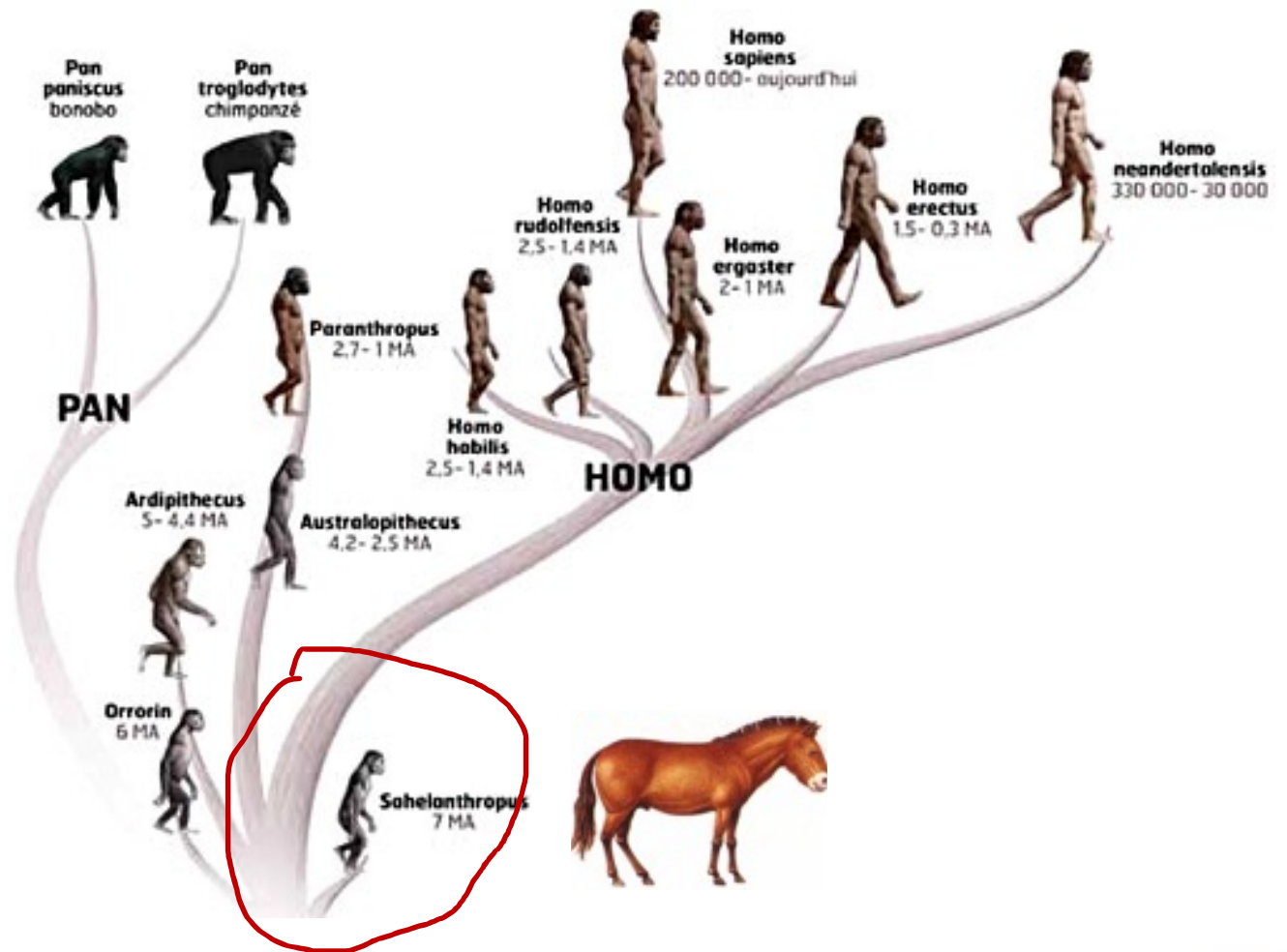
PIED À UN DOIGT

Premier sabot unique des races actuelles.

PLIOHIPPIUS

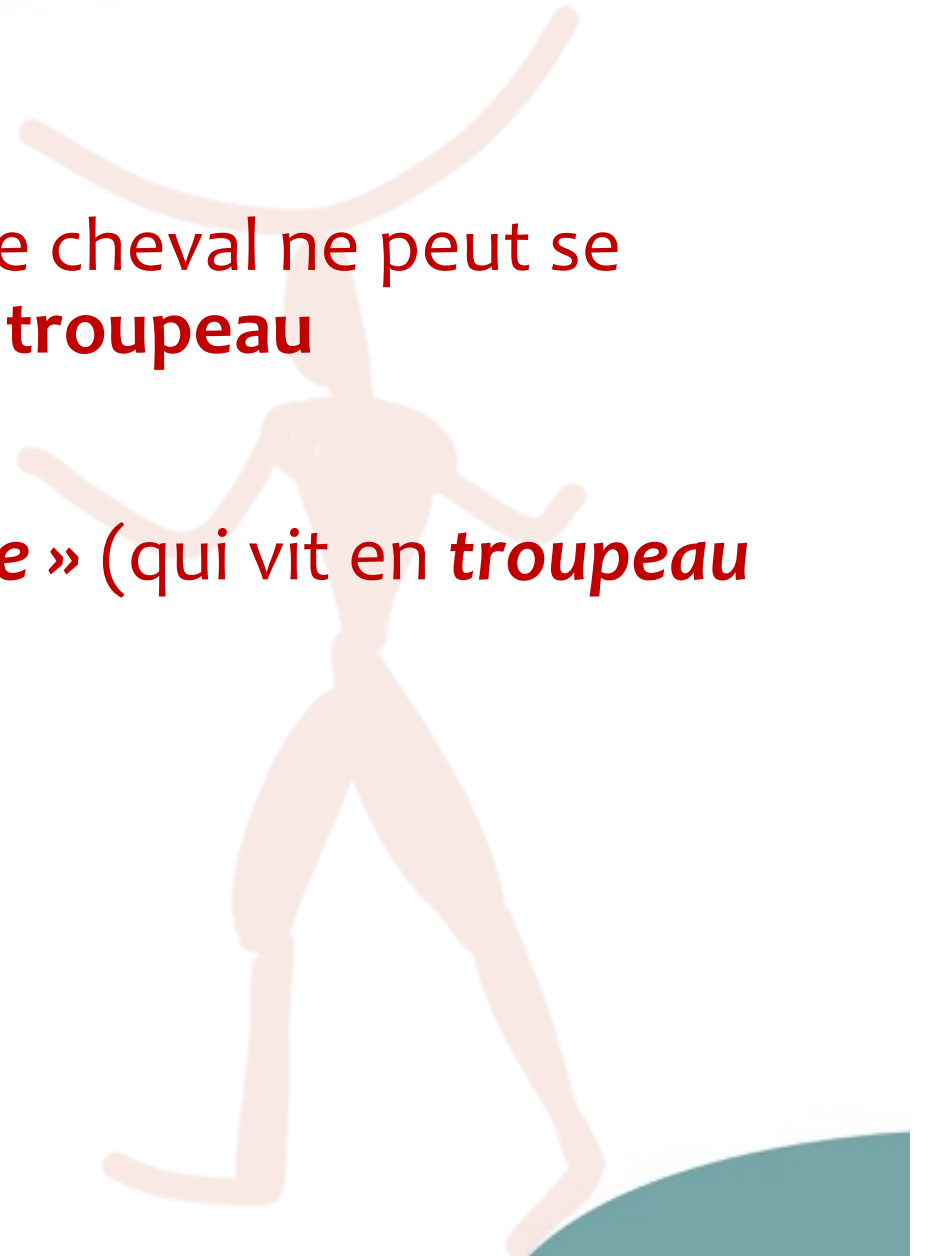
Ancêtre direct du cheval actuel, dont il avait globalement les proportions, *Pliohippus* vivait il y a environ 6 millions d'années. Il mesurait 1,22 m au garrot.

Comparons nos espèces...



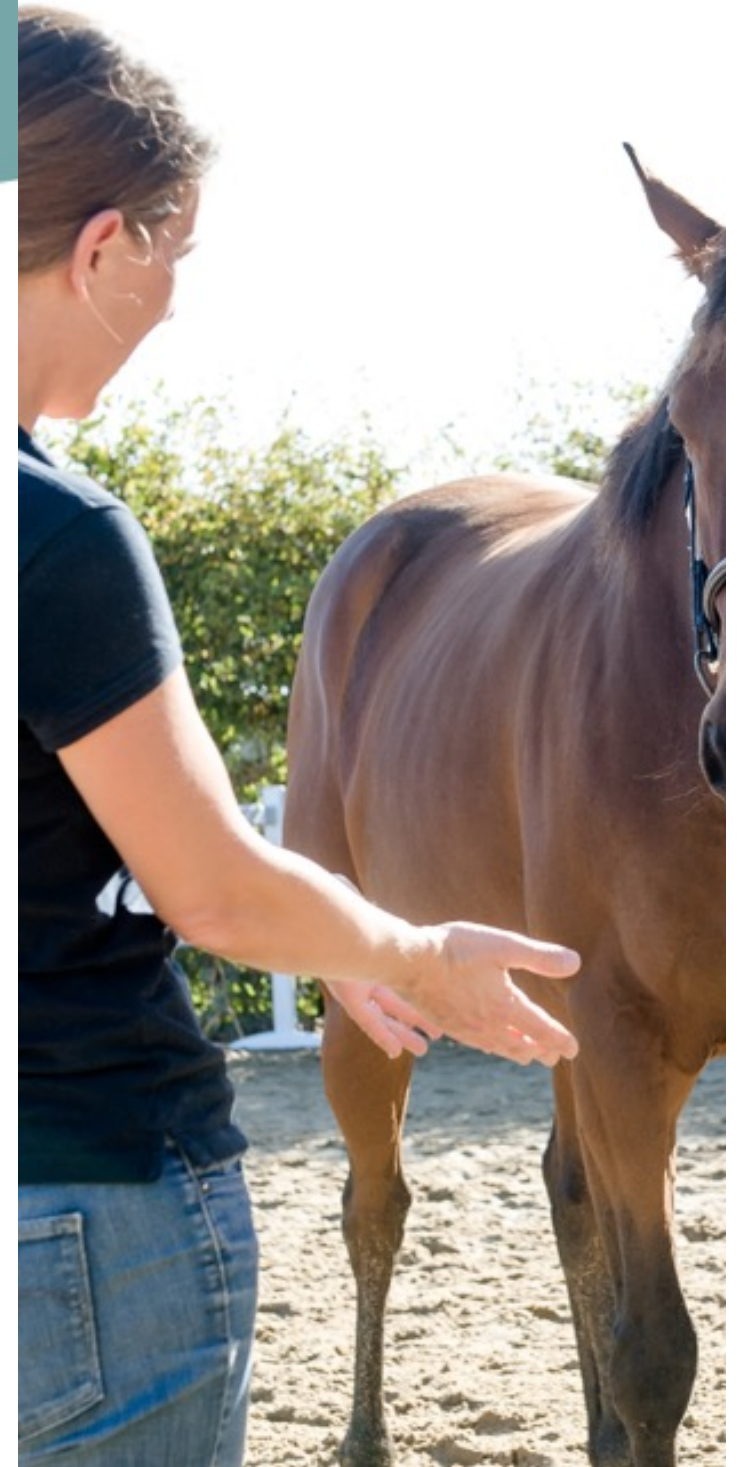
Espèce « grégaire »

- Pour garantir sa sécurité, le cheval ne peut se permettre de vivre sans le **troupeau**
- C'est une espèce « **grégaire** » (qui vit en **troupeau organisé, harde...**)



Générer la confiance

1. **AVOIR ENVIE : je le veux !**
2. **COMMUNIQUER : je le dis !**
3. **AGIR : je le fais !**



La confiance et le cheval

« Ici et maintenant »



L'avenir (*le temps*) n'est pas un sujet pour le cheval

Le cheval est dans *l'ici et maintenant* : dans l'instant présent !

A close-up photograph of a horse's hindquarters and tail. The horse has a light brown coat with white markings on its hind legs. The tail is dark and slightly blurred, suggesting movement. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage and a sandy ground.

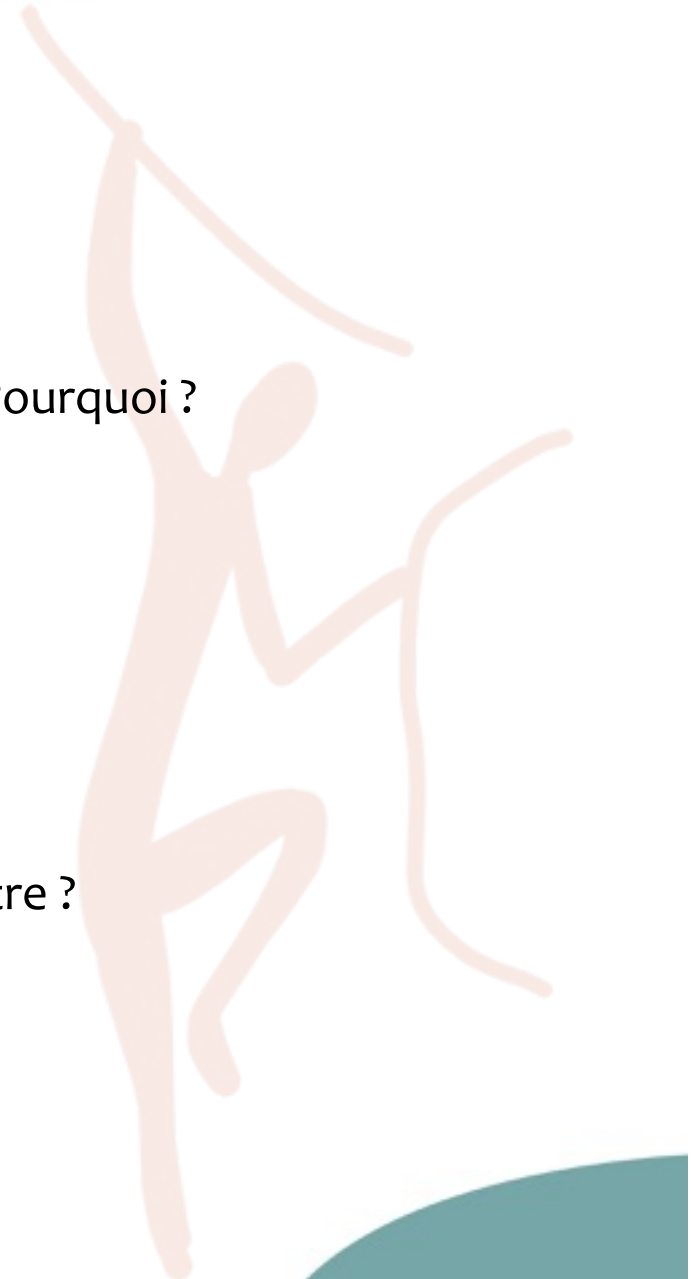
La confiance

- **Domestication**
- **L'intérêt du cheval-conseil pour notre exercice ici :**

Une page blanche disponible pour s'exercer, une page à réécrire à chaque fois...

Débriefing

1. Quelles **émotions** vécues ? Quels ressentis ?
2. A quel moment je me suis senti bien, **heureux-se** ? Pourquoi ?
3. Quels **parallèles** je fais avec des situations vécues ?
4. Quel **apprentissage sur moi** dans ma relation à l'autre ?



Le non-verbal...

Résurgo
L'ÉCOLE

Non-verbal

Tous les signaux que **mon corps** peut envoyer...

- Son de la voix
 - Débit de paroles
 - Gestes, mouvement
 - Vêtements
 - Débit de parole
 - Odeurs, parfum...
 - Nourrir les autres...
 - Distance (proche ou pas)
 - Contact physique ou non
- etc...

V A K O G : les 5 sens

- Visuel : je vois
- Auditif : j'entends
- Kinesthésique : je touche
- Olfactif : je sens
- Gustatif : je goute



Non verbal

Exercice : à vos masques !

Vous annoncez un changement à un ami...

1. **Masque et fil de laine** *(les mains attachées derrière le dos)*
2. **Sans masque** et avec le fil de laine
3. Avec tous mes langages : verbal et non verbal !

Non verbal

Exercice : à vos masques !

Annoncez un changement à votre équipe...

(partir d'un cas plausible ou réel)

1. Masque et fil de laine
2. Sans masque et avec fil de laine
3. Avec tous mes langages : verbal et non verbal !

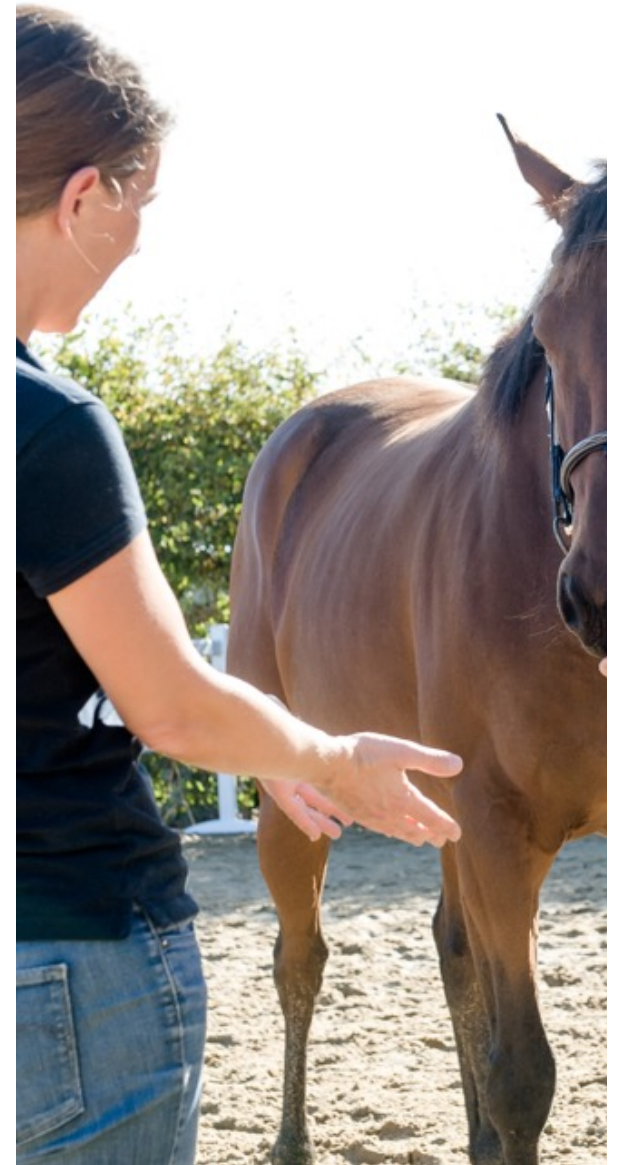
Mon pouvoir d'influence sur...

1. Le **mouvement** du cheval
2. La **distance** entre le cheval et nous
3. La **direction** dans un sens, dans un autre
4. **L'allure** et les niveaux d'énergie



Compétences relationnelles

- a) Ecoute, observation du non verbal**
- b) Assertivité, clarté**
- c) Laisser faire / Délégation**
- d) Lâcher prise, humilité**



L'assertivité

- Je suis **calme et ferme**
- Absence d'agressivité
- Apparaissent mes convictions
- **Une dose d'émotion**
- Je dégage une impression globale de force
- C'est une forme d'autorité
- **Je vais convaincre...**



4 compétences relationnelles !

1. « Observation » (écoute)
2. « Assertivité »
3. « Laisser faire »
4. « Lâcher prise »



4 compétences relationnelles !

1. « Ecoute », observation du non verbal

- Savoir décrypter
- Savoir reconnaître l'autre comme individu unique et respectable

2. « Assertivité » : formuler avec énergie sans crainte et sans agressivité...

3. « Laisser faire » : au moment où le mouvement est réalisé, je cesse d'agir = délégation.

- Résister à la tentation de trop « porter » dans la réalisation (demi-confiance...)
- Rester attentif ; lorsque c'est conforme : ne rien faire !
- *Je reste à ta disposition..., je ne suis pas sur ton épaule... !*

1. « Lâcher prise » : autorité pour et non autorité sur...

- Résister à tout désir de domination dans l'exercice de l'autorité
- Mais plutôt **faire autorité**.
- Rechercher l'adhésion



Mon pan d'action managériale

Ce que je veux faire où, quand, pourquoi... ?

1. « **Ecoute** », observation du non verbal ?
2. « **Assertivité** » : formuler avec énergie sans crainte et sans agressivité...?
3. « **Laisser faire** » : je cesse d'agir à la place de... Délégation ?
4. « **Lâcher prise** » ...?



Debriefing 2

- Ce que j'ai appris sur mon langage non-verbal ?
- Ce que je souhaite améliorer sur ma communication non verbale ?
- Dans quelle situation professionnelle en particulier ?

La communication non-violente

(CNV)

Résurgo
L'ÉCOLE

Les niveaux d'écoute

Niveau 1 : **déni**

Niveau 2 : **jugement**

Niveau 3 : **rationalisation**

Niveau 4 : **reformulation**

Niveau 5 : **écoute active !**

Communication non violente

pour gérer les conflits

1. VOICI LES **FAITS** : se mettre bien d'accord ensemble !
2. VOICI MES **EMOTIONS** : non négociable ; et les tiennes... ?
3. VOICI MON **BESOIN** profond, fondamental ; et le tiens... ?
4. VOICI MA **DEMANDE** : l'autre est libre de l'accepter... et toi ?

Exercice

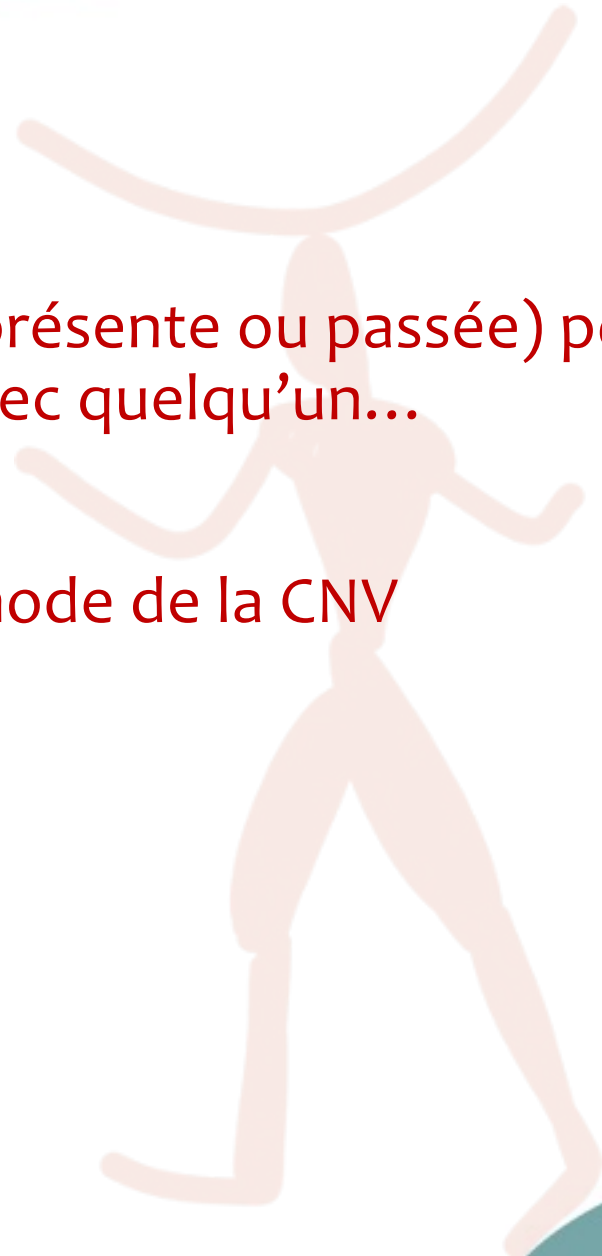
C.N.V.

- Vous avez organisé des vacances pour votre groupe d'amis !
- Lors du voyage, vous êtes déçu de la façon dont l'un d'entre eux se comporte avec le groupe en **ne respectant pas le partage des tâches** sur lequel il s'était engagé au départ.
- Le 3^{ème} jour vous décidez de le lui exprimer calmement.

Exercice

CNV

- Partez d'une situation **réelle** (présente ou passée) pour laquelle vous êtes en conflit avec quelqu'un...
- Menez l'entretien avec la méthode de la CNV



Exercice

médiation

- A partir d'un cas réel passé ou présent
- Vous menez un entretien entre deux membres de votre équipe
- Vous occupez le rôle de médiateur en vous basant sur la méthode de la CNV

Règles du jeu pour résoudre un conflit

- Dire « **Je** » quand je m'exprime
- Se dire les choses clairement avec « exigence mutuelle » et « bienveillance »
- Garder en tête une intention constructive !
- S'exprimer **chacun son tour** (tour de table)
- Ecouter l'autre **sans débat**, prendre des notes (sans le couper !)
- Donner **des exemples** concrets



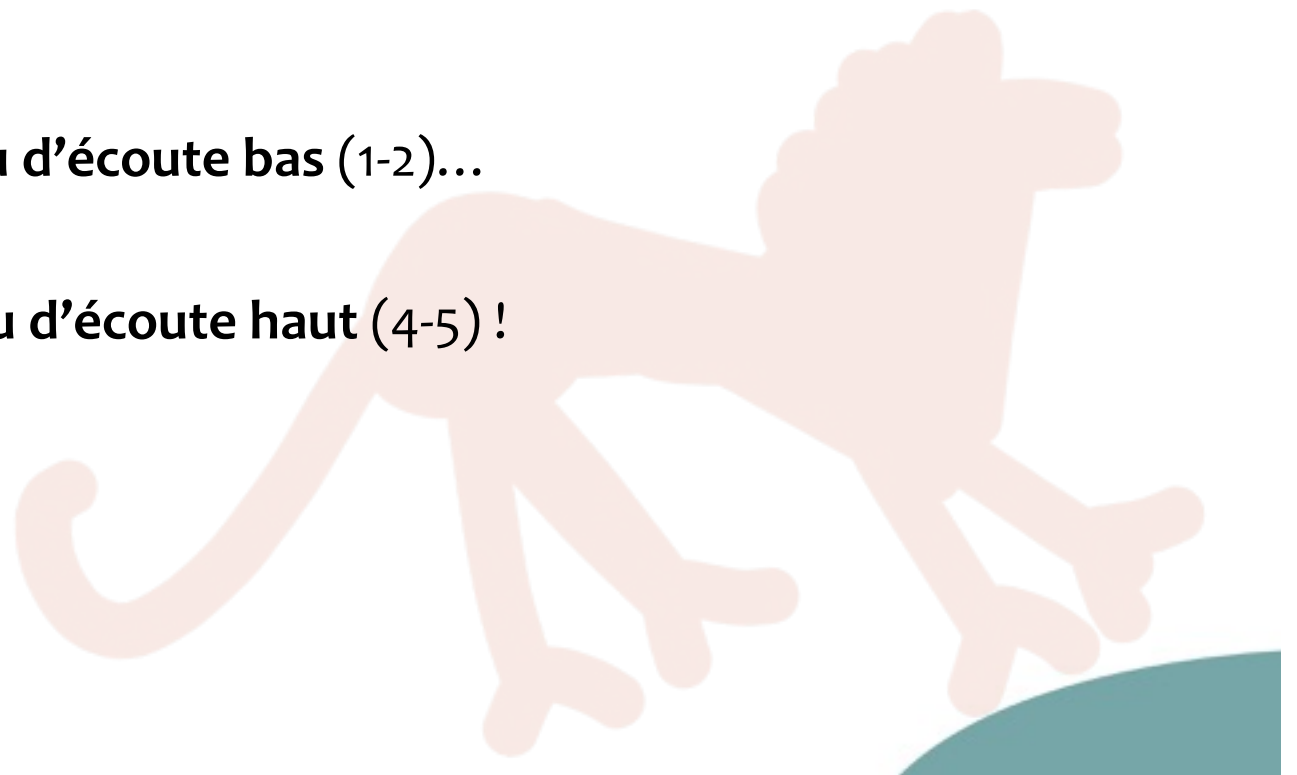
Exercice

niveaux d'écoute

Vous faites un « rappel » à votre collaborateur par rapport à un **manque de reporting**.

Votre objectif est d'obtenir de sa part un *reporting* régulier et fiable. Il se justifie.

- Version 1 : avec un **niveau d'écoute bas** (1-2)...
- Version 2 : avec **un niveau d'écoute haut** (4-5) !



Plan d'action personnel




Méthode 3R « mon plan d'action »

Résurgo
L'ÉCOLE

Plan d'action personnel

MON PLAN D'ACTION PERSONNEL




Prénom Nom

	Qu'ai-je à faire pour être... ?	Comment ?	Quand ?
RELEVÉ.E 			
VIVANT.E 			
RÉUNI.E 			

Plan d'action collectif

MON PLAN D'ACTION POUR LE COLLECTIF

Prénom Nom

	Qu'ai-je à faire pour que mon équipe soit... ?	Comment ?	Quand ?
RELEVÉE 			
VIVANTE 			
RÉUNIE 			

resurgo-conseil.com
Suivez-nous sur les réseaux   
© Resurgo Conseil – Design graphique : juliettemanceau.com

Resurgo
L'ÉCOLE
ACCOMPAGNEMENT MANAGERIAL

Resurgo
L'ÉCOLE

Les acquis de la journée... QCM

