

Formation « Mieux dans mon job, mieux dans mes relations professionnelles »

Année 2024 : 8 participants

Témoignage 1

Je suis très satisfaite de la formation "Mieux dans mon job, mieux dans mes relations professionnelles". La formatrice, d'une grande sérénité, était toujours à l'écoute, créant un environnement bienveillant et propice aux échanges. Les participants, pour la plupart jeunes et investis, ont également contribué à cette dynamique positive. Cette expérience m'a permis de réaliser que, quel que soit notre âge, nous partageons tous des doutes, des faiblesses, et des "bobos au cœur". Ce constat m'a profondément touchée et m'a aidée à mieux comprendre les autres et moi-même dans le cadre professionnel. Une formation riche en humanité que je recommande à tous ceux qui souhaitent s'épanouir dans leur travail et leurs relations. J'y participerai à nouveau avec grand plaisir.

Témoignage 2

Excellente formation, qui amène beaucoup de questions et d'éléments de réflexion par rapport à notre façon de percevoir le monde et de communiquer. Une ambiance très bienveillante permet d'échanger sur ces réflexions avec le groupe avec beaucoup de respect et de liberté. Globalement, c'est une très bonne expérience, dont je retiendrai de nombreux éléments pour faire évoluer ma façon de communiquer dans le cadre personnel comme professionnel.

Témoignage 3

Je partage à travers ce témoignage mon ressenti vis à vis la formation donné par Hélène Bonnet. Cette formation me permet de me relier à mes collègues de travail depuis une perspective plus humaine que d'habitude. A comprendre que nous sommes tous égaux devant les difficultés de communication et écoute. Ainsi que nous avons des aspirations profondes concernant à la qualité de nos échanges et prises de parole, en terme d'authenticité et de contribution au bien-être. Il s'agit d'un espace pour s'écouter et se connaître avant ou à la place de choisir de s'engager dans un débat sans fin ou dans une réaction remplie d'émotions qui n'ont pas été clarifiées à l'intérieur de nous.

Année 2023 : 8 participants

Témoignage 1

J'ai participé pour une troisième fois à cette formation. Le contenu se renouvelle et les prises de conscience ne sont jamais les mêmes. Cette formation a renforcée la prise de conscience que nous communiquons de façon superficielle et réactive, parfois suite à nos habitudes ou apprentissages, pour reproduire un modèle auquel nous avons adhéré, ou pour ne pas rencontrer des peurs que nous avons. De plus en plus, l'introspection nous invite à pouvoir observer ces mécanismes, à prendre en compte nos sentiments, nos besoins du moment, à les valider, et à être plus vrais dans nos échanges avec une position solide, sans peurs.

Témoignage 2

C'était ma première participation à cette formation. Elle m'a permis de retrouver un alignement intérieur, d'oser exprimer ce qui m'importait, de trouver du plaisir à aller au laboratoire. Parfois, on sait ce qui nous ferait du bien, mais on ne se le permet pas. Cette formation m'a donné l'impulsion nécessaire pour dépasser ce cap.

Témoignage 3

J'ai beaucoup apprécié ma deuxième participation à cette formation. Elle m'a permis de mieux comprendre la CNV et de la pratiquer, sans appréhension. J'ai appris plein de choses sur moi-même : mes angoisses, mes croyances, mes atouts . Enfin, Hélène est très à l'écoute et elle a adapté la formation aux besoins de chacune et de chacun.

Année 2022 : 8 participants

Témoignage 1

« Une belle formation, applicable aussi bien à la vie perso que pro. J'ai trouvé ça très intéressant d'échanger et d'apprendre à connaître et à comprendre différents profil du labo. La communication non violente et la compréhension de soi sont vraiment des clés à mettre entre TOUTES les mains »

Témoignage 2

« Connaître et comprendre l'autre mais aussi soi-même est essentiel pour une communication bienveillante et apaisée, une clé indispensable pour vivre mieux en société. Cette formation est vraiment très utile et source évidente d'amélioration des relations au travail et ailleurs»

Témoignage 3

« Super formation, extrêmement enrichissante. Apprendre à communiquer avec les autres et avec soi-même en ayant de l'empathie, est très utile aussi bien dans la vie professionnelle que personnelle. Cette formation m'a permis à mieux « connaître » et découvrir de très belles personnes du laboratoire. Une expérience à refaire avec grand plaisir. »

Année 2021 : 9 participants

Témoignage 1

- Une pique de rappel (sur PNL, de comprendre mieux ce qui se cache derrière le terme de communication bienveillante (même si j'ai tendance à voir dans nos milieux les dangers que peuvent engendrer cette vision idyllique de l'Homo sapiens sapiens !)
- Un rappel sur le fait qu'il faut être bienveillant (parce que cette valeur est importante aussi pour moi-même si elle n'est pas liées au postulat de la formation)
- Des échanges avec des collègues qui ne pense pas comme moi mais dont la vision est à priori aussi valable que la mienne.
- Un rappel aussi de l'importance de se connaître soi-même (proche de Platon)

Témoignage 2

« Une meilleure façon de concevoir l'échange et une méthode pour mieux cerner mes attentes dans mes échanges avec les autres. Une bonne approche de l'écoute de l'autre, une aide pour se remettre soi-même en question dans les échanges. S'ouvrir à l'autre au lieu de se fermer en cas de conflit »

Témoignage 3

« Un constat de l'importance d'avoir des relations plus humaines au travail. Une prise de conscience du choix que nous avons à vivre tout type d'échange professionnelle de façon sereine et apaisée. Finalement, le constat à travers des échanges proposés d'expérimenter la différence entre une écoute mentale et une écoute silencieuse, pressente, empathique.»