Fiche session

267

L'art du feedback et du dialogue (2 jours, David)

du 12.11.2026 à 09:00 au 19.11.2026 à 17:30

Prendre en compte ses besoins et ceux des autres dans une communication fluide et bienveillante et savoir répondre aux agressions verbales. Cette formation va transformer votre façon de gérer les situations difficiles : deux jours pour expérimenter des techniques concrètes pour reprendre le contrôle des discussions et transformer chaque conflit en opportunité de dialogue constructif.

Vous apprendrez notamment à :

- *Distinguer les différents jeux psychologiques et y répondre de façon constructive*
- *Expérimenter des attitudes et des techniques permettant de gérer plus efficacement des situations vécues comme difficiles*
- *Développer votre capacité à exprimer clairement vos besoins*
- *Jouer avec les attaques verbales pour restaurer un échange équilibré*

Inclus dans cette session

- un livre "L'art du dialogue et du feedback"
- un accès d'une année à des vidéos pédagogiques reprenant les concepts de base sur l'analyse transactionnelle et le feedback
- une attestation de formation et de nouvelles compétences à ajouter à votre parcours professionnel

Inscription

Lien vers la fiche descriptive et l'inscription

Horaires

14.00 heure(s) sur 2.00 jour(s) :

- le 12.11.2026 de 09:00 à 17:30
- le 19.11.2026 de 09:00 à 17:30

Lieu de formation

La Forge

- **Adresse :** Rue des Moulins 34, 1400 Yverdon-les-Bains
- **Site internet :** https://la-forge-yverdon.ch
- **Plan d'accès :** https://maps.app.goo.gl/FF6GLBr1Y1pcttgQA
- **En transports publics:**
  10 minutes à pied depuis la gare d'Yverdon

Repas

- Espace pour manger, pas de cuisine
- Voir les restaurants à proximité

Logement

- Pas de logement possible
- Voir les hotels à proximité

Intervenant·es

David Dräyer – +41(0)78 611 39 28 – david.d@instantz.org –

Informaticien, formateur et passionné par la gestion et le partage de l'information, c'est tout naturellement que je m'intéresse à tout ce qui concerne les nouvelles méthodes de gestion de groupes mettant à profit l'intelligence collective et la co-création.
C'est pourquoi je forme et j'accompagne en Gouvernance Partagée des groupes dont l'objectif est l'épanouissement de tous, l'agilité devant les défis de notre temps et plus de clarté dans l'organisation.

Objectif général de formation

Dans cet atelier, vous découvrirez et expérimenterez différentes approches comme l'analyse transactionnelle, la communication non violente et les bases de l'Aikido Verbal (une technique permettant de se soustraire à l'agression verbale et de déstabiliser son assaillant). Ceci afin de reposer les bases d'un échange harmonieux permettant de s'écouter, se reconnaître et chercher une issue gagnant-gagnant.

Vous identifierez les différentes postures les plus courantes dans ce type de situation, et apprendrez à choisir comment y répondre.

Objectifs pédagogiques

Comprendre ce qui tisse nos relations au regard de l'analyse transactionnelle

- Utiliser un vocabulaire élargi pour parler de ses émotions
- Savoir formuler un feedback positif qui ait de l'impact
- Mettre en place des temps de feedback institutionnels (fin de réunions, de projets, moments dédiés)
- Ecouter le point de vue de l'autre dans une posture d'écoute active
- Formuler des demandes d'amélioration avec assertivité
- Prendre de la distance avec les agressions verbales et orienter les échanges vers la recherche de solutions

Public cible

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication, mais en premier lieu celles et ceux qui subissent des agressions verbales, que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel, ou celles qui se sentent maladroit-e-s dans leur communication.

Méthodologie

Chaque participant s'appuiera sur une situation vécue pour expérimenter l'évolution dans sa façon de réagir à une agression verbale. L'atelier est équilibré entre une partie théorique permettant une meilleure compréhension des mécanismes en jeu lors d'un conflit, et une partie pratique permettant d'expérimenter en duo ou en trio des situations réelles issues du vécu des participant-e-s.

Contenu

Définition d'une agression verbale - Les jeux psychologiques - Les postures faces à l'agression - la spirale de l'agressivité- L'esprit gagnant-gagnant - Stretching verbal - Le sourire intérieur - L'écoute profonde - Comprendre son adversaire - Déstabiliser son assaillant - Transformer le conflit en conversation

Lectures

Aïkido Verbal - Ceinture verte: l'art de diriger les attaques verbales vers un résultat équilibré - Luke Archer - 2013