

Catalogue de formations – Pour les salarié·es associatifs, producteurs bio et dirigeant·es engagé·es

Communication & posture relationnelle

1. Développer l'écoute active pour un accompagnement efficace

 **Durée** : 2 jours + 3h d'analyse de pratique

 **Public** : Chargé·es de mission, managers, responsables associatifs

Objectif pédagogique : Maîtriser les techniques d'écoute active pour mieux comprendre et accompagner ses interlocuteurs dans des situations variées.

Compétences visées :

- Identifier les différents niveaux d'écoute
- Utiliser la reformulation et le questionnement pour clarifier les besoins
- Adopter une posture d'écoute bienveillante, même en situation de tension
- Distinguer les faits, les émotions et les besoins dans les échanges

2. Oser s'affirmer sans culpabiliser : assertivité et communication bienveillante

 **Durée** : 1 journée

 **Public** : Salarié·es, bénévoles, managers, producteurs.trices

Objectif pédagogique : Apprendre à s'exprimer avec clarté et respect pour poser ses limites et affirmer ses besoins sans crainte du conflit.

Compétences visées :

- Identifier son style de communication
- Distinguer assertivité, agressivité et passivité
- Utiliser des outils d'expression assertive dans des situations concrètes
- Poser un cadre clair dans ses relations professionnelles

3. Reprendre confiance en soi pour mieux s'épanouir dans son quotidien professionnel

 **Durée** : 1 journée (format adaptable)

 **Public** : Salarié·es associatifs, agriculteur·rices bio, managers

Objectif pédagogique : Renforcer l'estime de soi, identifier ses ressources et se sentir plus légitime dans ses actions professionnelles.

Compétences visées :

- Identifier ses croyances limitantes et les transformer
- S'appuyer sur ses forces pour se déployer

- S'affirmer dans ses prises de parole et ses décisions
- Mettre en place des actions concrètes pour consolider la confiance au quotidien

Animation & intelligence collective

4. Animer des réunions efficaces et participatives

 **Durée** : 1 journée (+ accompagnement possible)

 **Public** : Chargé-es de mission, managers, responsables associatifs

Objectif pédagogique : Améliorer la qualité des réunions en les rendant plus dynamiques, inclusives et orientées vers l'action.

Compétences visées :

- Définir un objectif de réunion clair et structurer un ordre du jour efficace
- Mobiliser des outils d'animation participative adaptés
- Canaliser les échanges sans brider la participation
- Favoriser la responsabilisation et le suivi des décisions

5. Adopter une posture de facilitateur en réunion

 **Durée** : 1 journée

 **Public** : Chargé-es de mission, managers, responsables associatifs

Objectif pédagogique : Favoriser l'émergence d'idées collectives et la co-construction de solutions en s'appuyant sur une posture de facilitateur.

Compétences visées :

- Adopter une posture neutre et bienveillante
- Encourager la participation et valoriser les apports
- Réguler les tensions et garder le cap du groupe
- Adapter son niveau d'intervention à chaque contexte

6. Gérer les dynamiques de groupe en réunion

 **Durée** : 1 journée

 **Public** : Chargé-es de mission, managers, responsables associatifs

Objectif pédagogique : Mieux comprendre les interactions de groupe pour favoriser des réunions coopératives et fluides.

Compétences visées :

- Identifier les différentes personnalités et leurs comportements en groupe
- Gérer les tensions, oppositions et digressions
- Favoriser un climat sécurisant et constructif

- Mettre en pratique des techniques de régulation douce

7. Trouver sa juste place dans les réunions collectives

 **Durée** : 1 journée

 **Public** : Salarié-es, producteurs.trices, dirigeants

Objectif pédagogique : Adopter une posture assertive et ajustée dans les réunions pour contribuer sans se suradapter ni s'effacer.

Compétences visées :

- Distinguer les postures efficaces des positionnements dysfonctionnels
- Trouver son positionnement selon les situations
- Gérer les jeux de pouvoir avec sérénité
- Encourager la parole juste, utile et responsabilisante

Prise de décision & posture professionnelle

8. Oser choisir : prendre des décisions alignées et sereines

 **Durée** : 1 journée

 **Public** : Salarié-es associatifs, agriculteur-rices bio, managers, collectifs

Objectif pédagogique : Permettre aux participant-es de prendre des décisions alignées avec leurs valeurs et leurs priorités, tout en développant une méthode pour dépasser les résistances et agir avec confiance.

Compétences visées :

- Clarifier ses priorités et valeurs personnelles
- Identifier et dépasser les blocages liés au choix (peur, jugement, perfectionnisme)
- Mettre en place une méthode de prise de décision sereine
- Apprendre à ajuster ses décisions dans l'action sans perdre confiance

9. Sortir du triangle de Karpman : adopter une posture professionnelle saine

 **Durée** : 1 journée

 **Public** : Chargé-es de mission, managers, accompagnant-es, producteurs

Objectif pédagogique : Comprendre les mécanismes du triangle dramatique et adopter une posture claire, responsabilisante et professionnelle dans les interactions.

Compétences visées :

- Identifier ses positionnements récurrents dans les jeux relationnels
- Distinguer une posture d'accompagnement d'un rôle de sauveur
- Utiliser des outils de régulation émotionnelle et de communication responsable

- Renforcer sa stabilité intérieure dans les interactions complexes

10. CoDéveloppement : renforcer sa posture de chargé-e de mission en agriculture bio

 **Durée** : 4 à 6 séances de 2h

 **Public** : Chargé-es de mission, responsables de structures agricoles ou associatives

Objectif pédagogique : Prendre du recul sur ses pratiques professionnelles grâce à l'intelligence collective et au partage entre pairs.

Compétences visées :

- Clarifier une problématique professionnelle et en extraire les enjeux
- Pratiquer l'écoute active, le questionnement et la reformulation
- Proposer des pistes concrètes d'évolution à partir des retours du groupe
- Expérimenter une posture constructive, sans jugement, dans un cadre bienveillant

Bien-être, émotions & équilibre

11. Se défaire du perfectionnisme et retrouver de la légèreté au travail

 **Durée** : 1 journée

 **Public** : Salarié-es, producteurs.trices, dirigeant.e.s

Objectif pédagogique : Identifier les mécanismes du perfectionnisme pour adopter une posture plus pragmatique, apaisée et efficace.

Compétences visées :

- Identifier ses exigences internes et leurs conséquences
- Apprendre à se fixer des objectifs réalistes
- Pratiquer le lâcher-prise et valoriser la progression
- Mettre en place des repères de satisfaction mesurables

12. Trouver le bon équilibre entre engagement et bien-être

 **Durée** : 1 journée (format adaptable)

 **Public** : Salarié-es associatifs, agriculteur-rices bio, managers

Objectif pédagogique : Prévenir l'épuisement professionnel en développant des stratégies de préservation de soi dans les contextes exigeants.

Compétences visées :

- Identifier les signaux de surcharge et de surinvestissement
- Clarifier ses limites et ses zones de contrôle
- Mettre en place un système de veille personnelle
- Élaborer un plan d'action durable pour préserver son énergie

13. S'adapter au changement dans un environnement incertain

 **Durée** : 1 journée

 **Public** : Salarié-es associatifs, agriculteur-rices bio, managers

Objectif pédagogique : Mieux vivre les périodes de transition et d'incertitude en renforçant sa capacité d'adaptation et sa résilience.

Compétences visées :

- Comprendre ses réactions face au changement
- Identifier ses leviers d'adaptation et les renforcer
- Appliquer des techniques de régulation émotionnelle
- Maintenir l'engagement et le sens malgré l'instabilité

14. Cultiver une intelligence émotionnelle au service de la performance collective

 **Durée** : 1 à 2 jours + analyse de pratique possible

 **Public** : Équipes salariées, collectifs de producteurs.trices, CA

Objectif pédagogique : Développer sa capacité à comprendre, exprimer et réguler ses émotions pour améliorer la qualité des relations et la dynamique d'équipe.

Compétences visées :

- Comprendre ses émotions et leur impact dans les interactions
- Développer l'empathie et l'écoute émotionnelle
- Gérer les tensions relationnelles de manière constructive
- Créer un climat émotionnel favorable à la coopération

15. Gérer les émotions pour mieux travailler en équipe

 **Durée** : 1 journée

 **Public** : Salarié-es, producteurs.trices, managers, équipes et collectifs

Objectif pédagogique : Acquérir des outils de régulation émotionnelle pour mieux vivre les situations de tension et favoriser la coopération.

Compétences visées :

- Reconnaître et nommer ses émotions
- Comprendre l'effet miroir dans les dynamiques collectives
- Utiliser des techniques simples pour retrouver un état de calme
- Transformer les tensions en opportunités de collaboration