

Les infos de l'Atelier des Formateurs

Des réunions efficaces, légères et ressourçantes

Réunionite : Affection passagère localisée, provoquant une grande fatigue, du découragement, générant du stress et parfois de la colère. Affection très contagieuse, dans un environnement donné...

Combien de fois, sommes-nous sorti,es d'une réunion, épuisé,es, à bout d'inspiration et de motivation, énervé,e, ayant le sentiment d'avoir perdu un temps précieux pour un maigre résultat ?



L'Atelier des Formateurs

Qui sommes-nous?

Un groupe de formateurs expérimentés, pluridisciplinaires, qui partagent leurs expériences, leurs outils et qui travaillent ensemble depuis de nombreuses années.

Martine PROST
Jean-Louis BOURG
Sophie GALLOIS
Cyril BORDIER
Evelyne MIGNON
Sylvie LAÏS
Martine MOREAU
Jean-Philippe FAVENNEC
Vincent GUILLEMINOT
Valérie DENIS
Gwenn Aël CORNILLAT

NOTRE DEMARCHE

Nos dispositifs s'adaptent aux individus, ce ne sont pas les individus qui s'adaptent au contenu.

Analyse d'une situation

Nous opposons souvent productivité et efficacité à bien-être et légèreté. Loin d'être incompatibles, ces notions sont interdépendantes et se nourrissent mutuellement. Pourquoi se réunir plutôt que d'envoyer un mail ? Pour partager des idées, se stimuler mutuellement, être plus efficace en développant sa créativité. Tout cela n'est possible que si la sécurité psychologique des participants est garantie, et que chacun a profondément envie de participer. On se réunit aussi pour se soutenir, prendre soin les uns des autres, vivre une expérience collective.

Comment entrer dans le cercle vertueux : des participants motivés et heureux qui deviennent plus inventifs, des participants efficaces qui se sentent portés, des participants qui quittent la réunion dynamisés ?

Des réponses possibles

➔ Pour démarrer

- Se sentir accueilli.e, laisser à chacun le temps pour déposer ce avec quoi il ou elle arrive, un temps pour lâcher les préoccupations et se sentir disponible, un temps pour être simplement écouté; la météo d'entrée.
- Se connecter aux autres, par l'écoute bien sûr mais aussi symboliquement par un exercice, des gestes

➔ La place du sens

- Garder le lien avec la raison d'être de l'organisation pour laquelle se déroule la réunion. Interroger le sens des décisions au regard de cette raison d'être.

➔ Les valeurs

- Une écoute mutuelle sans jugement
- Une expression sincère qui se nourrit de tous
- Un garant des valeurs

➔ Le rythme

- Introduire des temps de respiration quand continuer à participer devient un effort
- Laisser la place à l'inspiration en se connectant à tout l'environnement par tous ses sens

➔ Pour terminer

- Un espace pour accueillir les ressentis de chacun; la météo de sortie
- Un temps pour relire le fonctionnement collectif et faire des propositions

Sortir d'une réunion avec plus d'énergie qu'en arrivant est une expérience joyeuse et stimulante, qui nécessite simplement une attention à prendre soin.