

Bonjour !

Cette semaine sur mon blog, j'aborde la cohésion d'équipe. J'explique qu'elle ne se décrète pas, qu'elle se cultive avec patience et amour ! Cet article est destiné à toutes les personnes qui souhaitent améliorer le fonctionnement d'équipe (celle dont vous avez la responsabilité, celle que vous accompagnez, celle que vous vivez au quotidien).

Pour cela je m'appuie sur la Théorie des groupes et des organisations d'Eric Berne, sous-ensemble de l'Analyse Transactionnelle.

Alors si vous avez 4 minutes, allez lire mon article ! [à découvrir](#)

J'espère que vous y trouverez les ingrédients qui vous permettront de cheminer.

Quant à moi, je suis à votre disposition pour vous accompagner à faire un point sur le niveau de maturité de votre équipe, sur votre fonctionnement, sur les points de tensions qui peuvent être présents (visibles et invisibles).

À bientôt !

Nadia Bretagnolle

Séminaire Back to Berne à Santa Cruz

Fin août, nous étions une trentaine de praticiens en Analyse Transactionnelle à nous rassembler en Californie, Américains, Belges, Français, Luxembourgeois et Mexicains.



Au menu :

- Des ateliers d'approfondissement pour mieux comprendre les fonctionnements humains
- Des temps d'échange formels et informels
- Une visite des archives de Berne à UCSF
- Des supervisions
- Un rituel sur la tombe d'Eric Berne

Continuer à apprendre sur les humains, sur les organisations pour toujours mieux les accompagner !

Rendez-vous est pris pour le Congrès International d'Analyse Transactionnelle qui se déroulera en août 2025 à Montpellier. <https://www.ifat-asso.org/wtac-2025-fr/>

Se former avec Osmose&Co



Comprendre le fonctionnement des groupes et des organisations pour plus de coopération !

Prenez en main des outils efficaces et pragmatiques qui vous permettent d'aller rapidement au cœur du fonctionnement d'une organisation, de déceler ce qui va bien et qui mérite d'être consolidé et ce qui mérite d'être ajusté voire transformé pour plus de coopération et de cohérence.

La prochaine session se déroulera les 14 et 15 octobre 2024 en Lorraine.

Il reste quelques places, n'hésitez pas à prendre contact avec moi.

[Découvrir le programme et le bulletin d'inscription.](#)

Construire des relations équilibrées et justes pour éviter les conflits

Apprenez à construire et à entretenir des relations interpersonnelles saines grâce au développement de vos soft skills, de votre assertivité mais aussi de vous-même. Nous vous proposons également un accompagnement pour vous aider à maîtriser votre stress. [Découvrir le programme.](#)

Etre accompagné en réponse à vos besoins spécifiques - en cours cet automne



- Des ateliers de co-développement

A destination des managers pour déployer le CARE dans les équipes. La notion de CARE MANAGEMENT repose sur 3 piliers :

- Savoir prendre soin de soi :
 - Mieux se connaître notamment ses besoins pour y répondre et prendre soin de soi
 - Connaître ses émotions et développer son intelligence émotionnelle
 - Repérer les comportements sous stress et leurs conséquences dans la relation aux autres
- Une fois que l'on connaît mieux ses ressources, ses croyances, ses biais alors on peut mieux prendre soin des autres
 - Repérer les comportements sous stress et les accompagner pour diminuer la qualité de vie au travail
 - Comment gérer les besoins et y répondre

- Créer un climat de confiance favorisant la cohésion et l'expression de soi

J'ai la joie d'animer ces ateliers avec ma collègue [Séverine Dausseur](#)

- Du coaching

A destination des dirigeants, des managers pour permettre d'ajuster leur posture dans l'organisation, de différencier leurs rôles (organisationnel, professionnel et personnel), de clarifier leur vision, de déléguer efficacement, de développer leurs soft skills ...

[Pour en savoir plus](#)

- Le programme de Leadership au féminin "Coming Into Your Own"

A destination de chaque femme pour prendre le temps de se ré aligner, d'avoir un temps rien qu'à soi, pour changer d'altitude, pour se projeter ... [plus d'information](#)

Le prochain Programme en résidentiel se déroulera dans le Morvan à la Ferme de Divali du 26 au 29 novembre 2024

Le prochain programme itinérant se déroulera au Maroc du 5 au 10 mai 2025. Je le faciliterai avec mes complices [Adeline Salvary](#), [Laure Massuel](#), [Blandine Clere](#).

[Billetterie : Coming Into Your Own - Désert Atlantique Marocain - Billetweb](#)

[Lire plus +](#)

Principe : mettre des mots sur des maux

Créer une conversation courageuse ouverte, non dirigée et participative pour réfléchir sur une problématique, pour explorer un nouveau thème, ou pour traiter une ou plusieurs tensions dans un groupe.

[Pour en savoir plus](#)

Contexte du client :

Un conflit géopolitique s'invite dans une équipe. Les co équipiers ne parviennent plus à dialoguer. La méfiance pointe le bout de son nez, certains coéquipiers ne se sentent plus respectés.

Le besoin du client est le suivant "Mieux connaître les lignes rouges de chacun pour se sentir mieux respecté".

Ma compréhension du besoin " Régénérer ce réceptacle grâce à l'expression authentique de chacun"

Choix méthodologiques :

Nous débutons par un temps de cadrage et d'accordage sur la base du concept des "3P" bien connu des Analystes Transactionnels :

- La Permission d'explorer de nouveaux comportements ou pensées, souvent en opposition à des croyances ou des schémas anciens

- La protection assure un environnement sûr où les individus peuvent essayer de nouveaux comportements sans craindre des conséquences négatives immédiates. Cela inclut la création d'un espace sécurisant où les personnes se sentent soutenues dans leurs efforts de changement
- La puissance inspire confiance et respect, créant une dynamique où les membres d'une équipe se sentent habilités à atteindre leurs objectifs et à contribuer de manière significative à l'atteinte des objectifs collectifs

Nous poursuivons en définissant de l'intention collective, la problématique qui servira de support au dialogue. Pour cela je propose un temps de réflexion individuelle et d'écriture autour de quelques questions puis un partage en binôme ou trinôme sous la forme d'une conversation en marchant. La mise en mouvement permet de sortir de la pensée, d'activer un niveau d'écoute plus profond.

Alors, le dialogue peut se mettre en place. J'ai fait le choix méthodologique du Fish Bowl (voir schéma ci dessous). Dans ce cas, le dialogue a duré près de 1h45.



Puis arrive le temps de la co création du futur émergent : De « définir les lignes rouges à ne pas franchir », les participants sont parvenus à mettre leur socle de valeurs humanistes au centre. ✨

La clôture

« Avec moins de charge émotionnelle et plus d'empathie, de compassion, j'ai pu m'exprimer et écouter. J'ai pris conscience du poids des non dits. »

Ce qu'en dit le commanditaire quelques semaines après :

” Le résultat est positif. L'objectif est clairement atteint. Le classeur n'est pas resté ouvert sur le bureau, il est rangé sur les étagères. Le temps à poser le cadre a été long, nécessaire et utile. J'ai été bluffé par le peu d'intervention pendant le dialogue, et la fluidité incroyable des échanges.”



Suivez-nous :



Copyright © 2024 - OSMOS&CO - Tous droits réservés

[Voir mes données personnelles](#)

[Se désinscrire](#)