

DONNER ET RECEVOIR DES FEEDBACKS

DÉVELOPPER LA CONFIANCE RÉCIPROQUE

Donner et recevoir du feedback est au cœur de toute situation de collaboration. Bien que présent dans de nombreuses politiques RH, force est de constater que la pratique du feedback demeure encore peu développée dans les Organisations. Pourtant, cet exercice, souvent redouté, est l'un des plus puissants leviers d'apprentissage et de motivation lorsqu'il est pratiqué avec justesse. Cette formation vise à permettre aux managers et collaborateurs de transformer le feedback en outil de progrès et de confiance mutuelle, en développant à la fois leur posture, leur intelligence émotionnelle et leur maîtrise des outils concrets de communication.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les enjeux du feedback dans la relation, la motivation et la performance
- Identifier leurs freins face au feedback
- Développer le courage relationnel
- Identifier et canaliser leurs émotions et réactions automatiques pour donner un feedback juste
- Adopter une posture assertive et bienveillante, favorisant la réceptivité
- Maîtriser les différents types de feedback et les outils associés

Programme de formation

1 Comprendre les enjeux du feedback dans la relation et la performance

- Définir le feedback et comprendre son rôle dans la dynamique relationnelle
- Le feedback comme levier de performance
- Comprendre le schéma de la motivation et les niveaux d'énergie (confiance vs doute)
- Comprendre le besoin de reconnaissance et l'énergie vitale de l'individu
- Identifier les différents référents relationnels
- Comprendre pourquoi le feedback est souvent mal vécu (non-dit, maladresse, affect)

2 Identifier & canaliser ses émotions pour donner et recevoir du feedback

- Identifier les émotions, les réactions automatiques et leurs impacts dans la relation
- Apprendre à canaliser son affect : circuit instinctif (court) vs circuit raisonné (long)
- Identifier ses drivers et les réactions sous stress qu'ils occasionnent
- Prendre conscience de ses déclencheurs émotionnels et de leurs effets sur les autres

3 Les fondations d'un feedback constructif

- Adopter une posture juste grâce aux positions de vie de Berne
- Être au clair avec son intention
- Créer un climat de confiance et un cadre de sécurité
- Favoriser la réceptivité : timing, posture, écoute et disponibilité

4 Maîtriser les différents types et outils de feedback

- Le feedback de valorisation et de progrès
- Le feedback qui recadre un hors-jeu : le rappel non agressif de la règle (RNAR)
- Le feedback apprenant : transformer une erreur en opportunité d'apprentissage
- Le feedback de ressenti : s'appuyer sur la communication non violente (CNV)
- Focus sur la formule du SBI (Situation, Behavior, Impact) : structurer son message de façon claire et factuelle

Modalités



Durée

1,5 jours (10,5 heures)



Lieu

Inter : Lyon, Paris ou visio
Intra : présentiel ou visio



Tarif

Inter : 1 200 € HT
Intra : sur devis



Public cible

Tout public

Accessibilité et situation de handicap : nous adaptons nos formations à vos besoins



Prérequis

Aucun prérequis

★★★★★ 9.1/10

En 2024, nous avons organisé 309 sessions de formation qui ont accueilli un total de 2531 participants, avec un taux moyen de satisfaction de 9.1/10.

Programme de formation (suite)

5 Faire vivre une culture du feedback dans son équipe

- Créer un environnement propice à l'échange continu : sécurité psychologique et droit à l'erreur
- Accompagner ses collaborateurs à formuler eux-mêmes des feedbacks entre pairs
- Favoriser le reverse feedback : savoir accueillir un retour sur sa propre posture managériale

Méthodologie pédagogique

- Pédagogie expérientielle : alternance d'apports concrets, de mises en pratique et de réflexions individuelles
- Mises en situation réelles : issues du quotidien managérial des participants
- Outils pratiques : directement transférables sur le terrain
- Échanges de pratiques : entre pairs pour enrichir les apprentissages

Validation des acquis

- Mises en situation avec feedback en groupe et de l'intervenant
- Auto-évaluation en début et fin de formation sur les compétences travaillées
- Réalisation d'exercices et quiz en cours de formation

Contactez-nous !



contact@kohe.fr



www.kohe.fr



Bureau de Lyon

45 Quai Rambaud, 69002 Lyon
04.78.38.68.71



Bureau de Paris

37 Rue Caumartin, 75009 Paris
01.71.19.74.06

GIVING AND RECEIVING FEEDBACK

DEVELOPING MUTUAL TRUST

Feedback is central to any collaborative situation. Although feedback is present in many HR policies, the practice remains underdeveloped in organizations. Yet, when practiced effectively, this often-feared exercise is one of the most powerful drivers of learning and motivation. This training aims to enable managers and employees to transform feedback into a tool for progress and mutual trust by developing their approach, emotional intelligence, and mastery of practical communication tools.

Educational goals

Upon completing this training, participants will be able to:

- Understand the importance of feedback in relationships, motivation, and performance
- Identify their obstacles to feedback
- Develop relational courage
- Identify and manage their emotions and automatic reactions to provide fair feedback
- Adopt an assertive and caring approach to foster receptiveness

Program

1 Understanding the importance of feedback in relationships and performance

- Defining feedback and understand its role in relational dynamics
- Feedback as a performance lever
- Understanding motivation patterns and energy levels (confidence vs. doubt)
- Recognizing the need for individual recognition and energy
- Identifying the different relational reference points
- Understanding why feedback is often a negative experience (unspoken issues, awkwardness, and emotions)

2 Identifying and channeling your emotions when giving and receiving feedback

- Identifying emotions and automatic reactions and their impact on relationships
- Learning to channel your emotions: instinctive (short) circuit vs. reasoned (long) circuit
- Identifying your drivers and the stress reactions they cause
- Becoming aware of your emotional triggers and their effects on others

3 The foundations of constructive feedback

- Adopting the correct posture with the Bernese lifestyle positions
- Being clear about your intentions
- Creating a climate of trust and a framework of security
- Fostering receptiveness through timing, posture, active listening, and availability

4 Mastering the different types and tools of feedback

- Feedback on appreciation and progress
- Feedback that corrects a foul: non-aggressive rule reminder (NARR)
- Learner feedback: turning a mistake into a learning opportunity
- Feedback based on feelings: using nonviolent communication (NVC)
- Focus on the SBI (Situation, Behavior, Impact) formula: structuring your message clearly and factually

Practical details



Duration

1,5 days (10,5 hours)



Location

Inter : Lyon, Paris or via video conference

Intra : in-person or via video conference



Price

Inter : €1,200 excluding VAT

Intra : on estimate



Target audience

For all

Accessibility and disability inclusion : we adapt our training to your needs



Prerequisites

None

★★★★★ 9.1/10

In 2024, we organized 309 training sessions, welcoming a total of 2531 participants and achieving an average satisfaction rate of 9.1/10.

Program (continued)

5 Fostering a culture of feedback within your team

- Creating an environment conducive to continuous exchange: psychological safety and the right to make mistakes
- Supporting employees in formulating their own peer feedback
- Promoting reverse feedback: learning how to welcome feedback on one's own managerial approach

Teaching methodology

- Experiential pedagogy involves alternating concrete contributions, practical applications, and individual reflections
- Real-life scenarios are drawn from participants' everyday managerial experiences
- Practical tools are directly transferable to the field
- Exchanges of practices between peers enrich learning

Skill validation

- Role-playing exercises with group and speaker feedback
- Self-assessment at the start and end of training on the skills worked on
- Completion of exercises and quizzes during training

Contact us !



contact@kohe.fr



www.kohe.fr



Lyon office

45 Quai Rambaud, 69002 Lyon
04.78.38.68.71



Paris office

37 Rue Caumartin, 75009 Paris
01.71.19.74.06