

Programme de formation

« Développer ses relations interpersonnelles & gérer les relations difficiles »

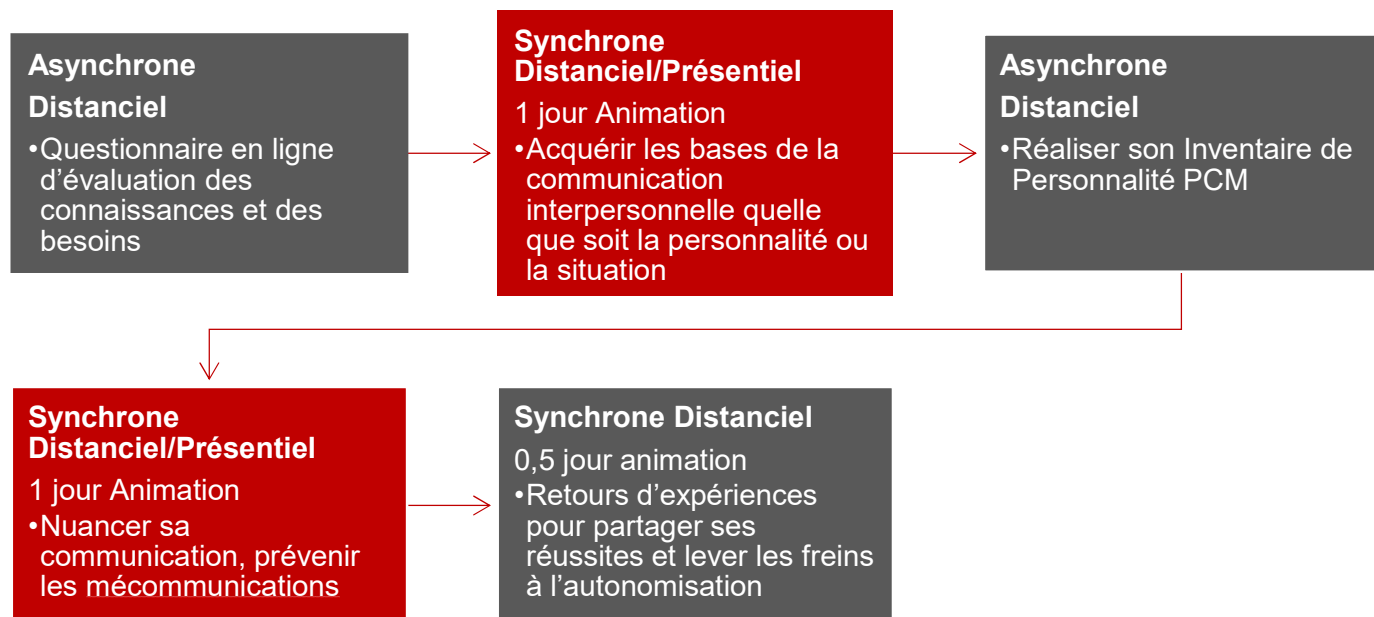
PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

- ❖ Public : Tous publics
- ❖ Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Développer son aisance relationnelle et sa communication pour éviter les situations conflictuelles

PROGRAMME :



JOUR 1

1/ Les leviers de la Communication non-violente

- Repérer les conditionnements qui vont à l'encontre des relations positives

2/ L'intelligence relationnelle

- Identifier et exprimer ses émotions chez soi et chez l'autre

3/ Inventaires de nos talents

- Faire l'inventaire de ses habiletés et aptitudes afin de reconnaître ses propres compétences

4/ S'engager avec conviction

- Faire les liens entre les émotions et les leviers de motivation

5/ Ecouter activement dans l'échange

- Méthode de demandes dans le cadre d'un dialogue

6/ Développer son impact

- Formuler des demandes dans le cadre d'un dialogue avec assertivité

7/ Projection mentale de la réussite

- Développer son sens de l'anticipation et communiquer clairement sur sa mission ou son projet

JOUR 2

1/ Rappel sur la Communication non-violente

- S'affirmer sans provoquer de tensions

2/ Mieux se connaître et mieux connaître les autres

- Découvrir son style de personnalité via la Process Communication
- Identifier le style de personnalité de son entourage professionnel via la Process Communication

4/ Gérer la relation à soi et aux autres

- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

5/ Mécommunication et stress

- Anticiper et faire face aux situations difficiles

6/ Rétablir la communication

- Gérer les situations difficiles

7/ Communiquer efficacement face à un collectif

- Prendre la parole en réunion, argumenter ses idées

JOUR 3

1/ Célébrer les réussites avec la Communication non-violente

- S'appuyer sur ses forces

2/ Avancer ensemble

- Surmonter les difficultés

3/ S'autonomiser

- Identifier les ressources et les bonnes pratiques pour s'approprier les outils



SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Mises en situations et jeux de rôles
- Exercices individuels et collectifs
- Partage d'expériences
- Co-développement
- Support PowerPoint des apports théoriques
- Quizz et tests en ligne

DUREE DE LA FORMATION :

- 2.5 jours (Jour 1 et Jour 2 en présentiel ou en distanciel et Jour 3 en distanciel)
- Groupe de 8 participants

ACCESSIBILITE :

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.