

<b>Catégorie de rattachement</b>	<b>Efficacité Professionnelle &amp; Communication</b>		
<b>Intitulé formation</b>	<b>Développer des Relations de Travail Positives</b>		
<b>Lieu formation Interentreprises</b>		<b>Code de la formation :</b>	COM-21
<b>Toulouse, Paris</b>		<b>Durée (en j)</b>	2
<b>Bordeaux</b>		<b>Nb d'heures</b>	14
<b>Dates de la formation en Interentreprises (Zones Académiques)</b>			
<b>Toulouse, Paris</b>		<b>Bordeaux</b>	
Consulter notre site Internet		Consulter notre site Internet	
<b>A qui s'adresse cette formation</b>			
Toute personne confrontée à des conflits interpersonnels			
<b>Objectifs de la formation</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Établir des relations positives et constructives avec votre environnement professionnel,</li> <li>▪ Utiliser les techniques de communication interpersonnelle</li> <li>▪ Pratiquer l'assertivité pour créer et entretenir des relations efficaces,</li> <li>▪ Ajuster son mode de communication à ses interlocuteurs pour collaborer avec les autres tout en sachant se positionner</li> <li>▪ Développer des relations de travail plus efficaces et Mieux gérer votre relation aux autres</li> </ul>			
<b>Programme de la formation</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Identifier votre profil assertif en contexte professionnel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprendre votre mode de fonctionnement,</li> <li>▪ Identifier vos comportements inefficaces,</li> <li>▪ Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.</li> </ul> </li> <li><b>2. Redécouvrir les fondamentaux de la communication</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tenir compte du cadre de référence de son interlocuteur en sachant Acquérir une écoute de qualité.</li> <li>▪ Appréhender l'influence du non-verbal dans la communication.</li> </ul> </li> <li><b>3. Communication interpersonnelle : les bonnes pratiques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Savoir établir et entretenir la relation.</li> <li>▪ Ajuster son attitude pour un positionnement gagnant-gagnant. "</li> <li>▪ Distinguer informer et communiquer tout en sachant se positionner.</li> <li>▪ Mettre en oeuvre le « cocktail communication ».</li> </ul> </li> <li><b>4. Analyser vos comportements et leurs conséquences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les effets de vos comportements sur votre entourage professionnel,</li> <li>▪ Comprendre vos propres obstacles à la communication interpersonnelle et à l'affirmation de soi.</li> </ul> </li> <li><b>5. Les atouts en communication interpersonnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Développer sa présence physique, son ouverture relationnelle, sa disponibilité mentale.</li> <li>▪ Composer avec les autres, accepter les différences.</li> <li>▪ Mettre son message en cohérence avec son objectif et l'interlocuteur.</li> <li>▪ Structurer son intervention y compris au niveau de la posture.</li> <li>▪ Savoir reformuler, poser des questions, clarifier.</li> </ul> </li> <li><b>6. Mieux s'affirmer pour Mieux Collaborer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oser être vous-même et vous faire confiance,</li> <li>▪ Adopter une attitude assertive : Savoir dire oui... et non ! Prendre du recul.</li> <li>▪ Vous dégager des comportements-pièges : passivité, agressivité, manipulation,</li> <li>▪ Transformer vos points faibles en atouts</li> </ul> </li> <li><b>7. Etablir des relations professionnelles sereines et constructives</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respecter les règles du jeu des relations professionnelles,</li> <li>▪ Savoir faire et recevoir des critiques avec assertivité,</li> </ul> </li> <li><b>8. Positiver</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Positiver les difficultés et Faire taire les voix négatives qui vous découragent,</li> <li>▪ Savoir vous ressourcer.</li> </ul> </li> <li><b>9. Agir, Réagir et Communiquer avec efficacité en situations délicates</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se mettre en capacité d'accepter la contradiction.</li> <li>▪ Gérer ses émotions pour entretenir son énergie.</li> <li>▪ Rester attentif, concentré et détendu.</li> </ul> </li> </ol>			
<b>Animation pédagogique ou commentaires</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Entraînement intensif,</li> <li>❖ Débriefing collectif et conseils méthodologiques personnalisés.</li> <li>❖ Travaux individuels et/ou en sous-groupes à partir de situations apportées par les participants</li> <li>❖ Construction d'une boîte à outils facilement utilisables.</li> </ul>			