

AMELIORER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

Formation Inter-établissements

LIEU : Lyon

DURÉE : 3 jours + Suivi personnalisé (6 mois)

DATES : nous consulter

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 au maximum

COÛT : 1000 Euros HT

LA SPÉCIFICITÉ DE CETTE ACTION :

La recherche d'efficacité est au centre de la démarche. Aussi, priorité à la transmission et l'expérimentation d'outils simples, efficaces et facilement utilisables dans le cadre de son activité professionnelle. La démarche et les outils peuvent également aider le stagiaire dans sa vie personnelle.

Le suivi personnalisé sur une durée de 6 mois permet d'entretenir une dynamique d'évolution, et facilite l'intégration et le transfert dans le quotidien des acquis de la formation.

LES INTERVENANTS / COANIMATION : 2 Psychologues / Psychothérapeutes / Formateurs
Consultants dans le domaine des Ressources Humaines

OBJECTIFS OPERATIONNELS

1. Etablir des relations positives et constructives avec son environnement professionnel : collègues, collaborateurs, Hiérarchie ...
2. Etre capable de s'affirmer dans le respect d'autrui, en s'appuyant sur une meilleure confiance en soi
3. Gérer efficacement les situations relationnelles délicates : agressivité, conflits, manipulation, non dits ...
4. Savoir gérer stress, émotions et pensées dans sa vie relationnelle

PROGRAMME

A. Son mode de fonctionnement en contexte professionnel :

- Connaître son profil assertif
- Identifier ses difficultés

B. Apprendre à s'affirmer efficacement :

- Pourquoi et comment oser être soi-même
- Se dégager des comportements inefficaces (fuite, agressivité, manipulation) et devenir assertif
- Savoir dire oui et oser dire non

C. Etablir des bons rapports avec autrui :

- Des outils pour une approche positive des relations
- Ajuster son comportement verbal et non verbal aux autres

D. Agir et réagir efficacement et sereinement dans les situations difficiles :

- Une technique de communication pour gérer l'agressivité d'autrui
- La gestion des comportements de fuite ou de manipulation
- La résolution positive des conflits
- Des outils pour gérer ses émotions
- Comment préparer une situation relationnelle difficile et importante

E. Vivre sereinement et constructivement les relations hiérarchiques

- Les mécanismes spécifiques de ce type de relations
- Prendre du recul pour aborder positivement et constructivement ces relations

F. La confiance en soi dans la relation :

- La construction de la confiance chez l'individu et sa subjectivité
- Démarche et outils pour développer sa confiance en soi

G. Identifier des objectifs d'évolution et établir un plan d'action personnalisé

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Notre méthode est interactive et s'appuie sur le vécu des participants :

Les formateurs sollicitent et facilitent l'expression de chacun pour créer un échange enrichissant, et s'assurer de la compréhension et du cheminement de chacun, afin d'adapter leur intervention aux besoins et rythme du groupe

Le travail proposé est concret et très pratique :

- **La transmission et l'expérimentation de techniques de communication adaptées aux différentes situations pouvant être rencontrées dans la vie professionnelle :** Les techniques sont diversifiées dans leur approche (corporelle, cognitive, comportementale, émotionnelle, relationnelle). Ceci, pour répondre aux différentes exigences de la vie quotidienne. Ces techniques ont été choisies, à la fois, pour leur facilité d'application et leur réelle efficacité dans la réalité.

Leur expérimentation se fait dans le cadre d'exercices individuels ou en groupe.

- **Autodiagnostic de ses relations interpersonnelles et de son fonctionnement relationnel**

- **La transmission et l'expérimentation d'outils permettant de mieux gérer ses émotions et sa pensée dans le cadre des relations**

- **Des mises en situations relationnelles :** Les stagiaires, à partir de situations vécues par eux-mêmes analysent leur « pratique relationnelle », identifient ce qu'ils ont à travailler, et modifient leur comportement à l'aide des outils de communication transmis.

- **Identification d'objectifs d'évolution et d'un plan d'action :** travail individuel supervisé par les formateurs

LE SUIVI

Le suivi est personnalisé et s'effectue à distance sur une durée de 6 mois suivant la formation :

- Trois entretiens de 45 minutes avec un des deux formateurs.
- Entretiens se déroulant par vidéo conférence.

Objectifs de ce suivi :

- Faire le point sur son plan d'action et ses objectifs d'évolution
- Partager ses réflexions, interrogations, doutes ...
- Consolider sa pratique des outils transmis
- Analyser les difficultés rencontrées dans sa pratique relationnelle quotidienne
- Entretenir une dynamique d'évolution