Accroître son potentiel relationnel pour une meilleure collaboration en équipe



Efficacité professionnelle - Soft Skills - 2025

La formation en résumé

La vie en entreprise nous met en contact avec des personnalités très différentes et nous oblige à coopérer avec des collègues ou partenaires que l'on n'a pas choisis. Comment mieux travailler, communiquer et coopérer avec des personnes dont parfois le comportement nous dérange? A l'issu de cette formation, vous serez en mesure d'améliorer la qualité de vos échanges et d'avoir les clés pour instaurer un climat de coopération.

Objectifs:

- Améliorer la qualité des échanges, renforcer la motivation et le plaisir de travailler ensemble
- Comprendre le fonctionnement des personnalités "difficiles" pour se préserver et mieux communiquer
- Générer un véritable climat de coopération avec ses collègues

Participants:

Toute personne souhaitant optimiser ses relations professionnelles dans un esprit de travail en équipe

Prérequis:

 Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

1 565 € (non assujetti à la TVA) 2 jours (14 heures) en présentiel ① 14 heures ② 2 jours

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 22/05, 23/05
- 13/11, 14/11

Le contenu

OPTIMISER SA COMMUNICATION AVEC SES COLLEGUES

Mieux se connaître pour mieux communiquer

- Comprendre sa propre vision du monde : "la carte n'est pas le territoire"
- Comprendre le poids de la première impression
- · Connaître son interlocuteur
- Comprendre comment l'on est perçu par autrui

Les messages contraignants qui empêchent d'agir

- Identifier les 5 types de messages
- Transformer les messages contraignants en permissions

Adapter sa communication

- Ecouter pour être écouté
- Pratiquer l'écoute active

Développer un comportement assertif

- Apprendre à critiquer de manière constructive
- Accepter d'être critiqué
- Distinguer les faits, les opinions, les sentiments
- Gérer son émotion en l'acceptant et en la verbalisant pour la neutraliser
- Verbaliser le besoin

GENERER UN CLIMAT DE COOPERATION

Identifier et désamorcer les jeux relationnels

• Le triangle psychologique (sauveteur, persécuteur, victime)

Les 4 positions de vie : instaurer un contrat gagnant-gagnant avec soimême et les autres

Oser dire, savoir dire: l'intelligence relationnelle

- Oser dire des choses difficiles à entendre pour clarifier
- Prendre l'habitude de verbaliser sa satisfaction
- Eviter les conversations toxiques

La notion du bonheur et de motivation au travail

- Rôle des managers, favoriser l'implication des personnes en instaurant la confiance
- Les 3 conditions de l'implication : cohérence, réciprocité et appropriation
- Repousser les idées fausses sur les compétences humaines
- Etre heureux au travail
- Le sentiment d'appartenance

Comment bien vivre au travail avec des personnalités difficiles

- Les types de personnalité difficiles, leur mode de perception de l'autre
- Reconnaître les relations de manipulation fréquemment rencontrées
- Faire de l'interlocuteur son allié
- Trouver des solutions de repli, prendre de la distance pour se préserver
- Comment éviter le conflit ? Comment sortir de relations conflictuelles

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises

Support de formation remis aux participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de nos formateurs experts de son domaine et sélectionné selon un processus qualité certifié. Les formateurs sont accompagnés par notre pôle pédagogique intégré <u>« Agir et Apprendre »</u>. Parcours du formateur disponible sur simple demande.

Suivi et évaluation de la formation :

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

