

# Accroître son potentiel relationnel pour une meilleure collaboration en équipe

Efficacité professionnelle - Soft Skills - 2026

## 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.

Vous pourrez aussi retrouver ce module dans le cycle de formations Communication 2025 également consultable sur notre site Internet.

### 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



**14 heures**



**2 jours**

## 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 contraints qui empêchent d'agir

- Identifier les 5 types de messages
- Transformer les messages contraints 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 soi-même 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

### Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 21/05, 22/05
- 12/11, 13/11

## 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, jeux

Support de formation et ressources mis à disposition des participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un formateur expert du domaine sélectionné selon un processus qualité certifié.

### **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, mise 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.

### **Matériel requis (si distanciel) :**

Un ordinateur avec une connexion à Internet haut débit

Un microphone et une caméra pour faciliter les échanges en temps réel lors des classes virtuelles

Une adresse mail pour la réception des liens de connexion

