Communication | Développement Personnel

ACCROITRE SON POTENTIEL RELATIONNEL POUR UNE MEILLEURE COLLABORATION EN EQUIPE

En résumé

Un parcours de formation action personnalisé pour mieux travailler, communiquer et coopérer avec des personnes dont parfois le comportement nous dérange.
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.

Durée
2 jour(s) / 14 heure(s)

Effectif
De 4 à 8 stagiaires

Tarif
1300 € NET

Code RNCP / RS
NA

Référence
CDPE-0000-APRMCE-01

Cette formation travail en collaboration pour adulte vise à développer les soft skills en milieu professionnel. Ce programme donne les clés pour renforcer votre leadership collaboratif, améliorer la cohésion d'équipe et dynamiser vos relations professionnelles. Des outils concrets vous permettront de booster votre communication interpersonnelle, votre écoute active et votre assertivité. Cette formation relationnel au travail et collaboration enseigne à gérer les conflits, instaurer un mode collaboratif durable et un climat propice à la motivation collective. Ce cursus vise à renforcer le savoir-être, l'empathie et l'intelligence émotionnelle pour fluidifier les interactions et favoriser une véritable dynamique de groupe.

Ces formations pourraient également vous intéresser :

- Formation écoute active en milieu professionnel.
- Formation mieux communiquer avec les autres.
- Formation travailler en mode projet.
- Formation transfert de compétences professionnelles en entreprise.
- Formation certifiante management d'équipe en entreprise.

À qui s'adresse la formation ?

Public

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

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Objectifs

Programme

Optimiser sa communication avec ses collègues
– 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

Générer un climat de coopération
– Identifier et désamorcer les jeux relationnels
– Explorer le triangle psychologique (sauveteur, persécuteur, victime).
– Instaurer un contrat gagnant-gagnant avec soi- même et les autres avec les 4 positions de vie
– 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.
– Appréhender la notion du bonheur et de motivation au travail
– Favoriser l'implication des personnes en instaurant la confiance : Rôle des managers
– Aborder les 3 conditions de l'implication : cohérence, réciprocité et appropriation
– Repousser les idées fausses sur les compétences humaines
– Etre heureux au travail
– Développer le sentiment d'appartenance
– Bien vivre au travail avec des personnalités difficiles
– Gérer 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
– Eviter le conflit et/ou sortir de relations conflictuelles

Méthodes pédagogiques

– Nombreux exercices pratiques et cas de synthèse pour acquérir les bons réflexes.
– Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques.
– Pédagogie active : échanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises
– Support de formation remis aux participants.

Suivi d'action

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.

Évaluation

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.
Elle permettra d'attester de l'acquisition des connaissances et développement des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.