

# DEVELOPPER SON EFFICACITE PROFESSIONNELLE ET RELATIONNELLE



## En résumé

### Référence

Forma-Certif-RSXXX-SOFTSKILLS

### Renforcez votre impact professionnel grâce à l'efficacité relationnelle !

Que vous soyez salarié, manager ou en évolution professionnelle, la qualité de vos relations de travail joue un rôle déterminant dans votre efficacité au quotidien. Savoir communiquer, coopérer et s'adapter efficacement aux autres n'est plus un atout, mais une compétence essentielle pour évoluer sereinement dans son activité professionnelle.

Cette formation vous invite à prendre du recul sur vos pratiques, à renforcer votre communication et à mieux comprendre les dynamiques relationnelles au sein de votre environnement professionnel. À partir de situations concrètes et proches de votre réalité, vous développerez des compétences directement mobilisables pour mieux coopérer, gérer les tensions et vous adapter aux changements.

**Objectif principal :** vous permettre de gagner en aisance relationnelle, d'améliorer durablement la qualité de vos interactions professionnelles et de valoriser vos compétences grâce à la certification « Développer son efficacité professionnelle et relationnelle ». Une formation résolument orientée action, au service de votre évolution professionnelle et de la réussite collective.

Un parcours pragmatique et utile pour faire évoluer vos pratiques et valoriser vos « soft skills » à travers la certification « Développer son efficacité professionnelle et relationnelle » accessible :

- à l'issue de la formation suivie des évaluations de certification ;
- ou par la présentation d'un portefeuille de preuves attestant les compétences C.1 à C.5 (consultez nos Conseillers Formation Professionnelle).



## Objectifs

Cette formation vise à permettre à un professionnel de :

- Adopter une posture relationnelle ouverte, inclusive et adaptée aux différents profils rencontrés en situation de travail.
- Communiquer avec assertivité dans des contextes professionnels variés, en maîtrisant émotions, stress et qualité de l'expression.
- Gérer les désaccords et situations conflictuelles en combinant empathie, analyse et recherche d'une solution équitable préservant la coopération.
- Contribuer à la co-construction de solutions face aux évolutions de l'entreprise en mobilisant des modes de pensée variés (divergent, convergent, intuitif...).
- Développer sa capacité d'adaptation professionnelle en ajustant organisation, priorités et régulation émotionnelle dans des contextes contraints ou changeants.



## Programme

### 1. Fonctionnement individuel et posture relationnelle (C1)

- Comprendre son mode de fonctionnement personnel et ses mécanismes émotionnels
- Identifier les registres relationnels et les styles de communication
- Prendre en compte la diversité des profils (cultures, personnalités, handicaps, styles de travail)
- Adapter sa posture professionnelle pour instaurer un climat de confiance et de coopération
- Aligner valeurs personnelles, rôle professionnel et dynamique collective

## 2. Communication assertive et expression professionnelle (C2)

- Développer une communication claire, structurée et assertive
- Gérer le stress et réguler ses émotions en situation professionnelle
- Pratiquer l'écoute active et intégrer les besoins des interlocuteurs
- Mobiliser efficacement la communication verbale, paraverbale et non verbale
- Adapter sa communication selon les contextes : réunions, entretiens, présentations, échanges à distance

## 3. Désaccords, conflits et médiation (C3)

- Analyser factuellement les situations de désaccord
- Identifier les causes et les impacts des conflits sur le collectif
- Mobiliser l'empathie cognitive et affective dans la gestion des tensions
- Mettre en œuvre des techniques de médiation et de résolution des conflits
- Évaluer la pertinence et la pérennité des solutions mises en place

## 4. Co-construction de solutions et innovation collaborative (C4)

- Comprendre les enjeux liés aux transformations organisationnelles
- Mobiliser différents modes de pensée (divergent, convergent, intuitif)
- Participer à des démarches d'idéation et de réflexion collective
- Élaborer et argumenter des solutions adaptées aux évolutions de l'entreprise
- Identifier des pistes d'amélioration et d'adaptation dans la durée

## 5. Adaptabilité professionnelle et gestion des contextes changeants (C5)

- Analyser des situations professionnelles imprévues ou contraignantes
- Hiérarchiser les tâches et prioriser les objectifs
- Ajuster son organisation et ses méthodes de travail
- Mettre en œuvre des stratégies de régulation émotionnelle
- Mesurer les impacts de ses choix sur la performance individuelle et collective



## Méthodes pédagogiques

La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative, favorisant l'implication des participants et l'ancrage des apprentissages.

Elle alterne apports méthodologiques, échanges d'expériences, mises en situation et travaux collaboratifs à partir de situations professionnelles réelles ou reconstituées.

Les participants sont amenés à analyser leurs pratiques, à expérimenter de nouvelles approches et à développer une posture réflexive directement transposable dans leur environnement de travail.

## Suivi d'action

Un suivi pédagogique est assuré tout au long du parcours par le formateur, permettant d'accompagner la progression des participants et de répondre aux besoins identifiés.

Des temps d'échanges et de régulation sont prévus afin de mesurer l'atteinte des objectifs, d'ajuster les apprentissages et de favoriser la transposition des acquis en situation professionnelle.



## Intervenants

La formation est animée par un formateur expert des compétences relationnelles et de la communication professionnelle, disposant d'une solide expérience de terrain.

Il accompagne les participants dans le développement de leurs pratiques à partir de situations concrètes, en favorisant les échanges, la mise en action et la réflexion sur les réalités professionnelles rencontrées.



## Évaluation

### Modalités d'évaluation

L'évaluation écrite repose sur des mises en situation réelles ou reconstituées portant sur la résolution de problématiques relationnelles propres aux environnements de travail.

Chaque candidat réalise et/ou présente les productions suivantes :

- Une restitution au sein d'un collectif de travail (C.1)
- Une situation de communication orale type réunion, entretien ou présentation (C.2)
- Le traitement d'une situation conflictuelle en contexte professionnel (C.3)
- La co-construction et la présentation d'une solution collective en réponse à une évolution de l'entreprise (C.4)
- Une restitution d'une situation professionnelle en contexte imprévisible (C.5)

Les productions sont mises en perspective lors d'une évaluation orale permettant d'apprécier la compréhension du candidat, son positionnement, l'évolution de ses pratiques et sa capacité réflexive.