

# Développer des Relations Constructives

**Programme** (Mis à jour le 07/04/2022)

## Pourquoi « bien » communiquer avec ses relations professionnelles

- Une nécessaire communication harmonieuse : on ne choisit pas ses collègues
- Un gage de performance
- Une source de motivation au travail

## Comprendre sa façon de communiquer

- Les différents comportements relationnels
- Quels comportements dans quelles situations ?
- Mon comportement est-il adapté ? quelles conséquences ?

## Bénéfice de l'assertivité : gagner en assurance

- Caractéristiques de l'assertivité
- Pourquoi être assertif ?
- Les situations professionnelles où il est important d'être assertif

## Techniques de communication interpersonnelles

- Langage des mots, langage du corps
- Distinguer Faits / opinions / ressentis
- Les risques du jugement
- Oser exprimer son besoin, son opinion, son émotion
- Assumer : le message « Je »

## S'adapter, se positionner face à son (ses) interlocuteur(s)

- Analyser les enjeux relationnels
- Prendre conscience de son attitude en communication
- Savoir accueillir l'autre
- Chercher à comprendre l'autre, son ressenti, ses valeurs
- Identifier le besoin de son interlocuteur ainsi que le contexte de la demande

## Des relations de travail plus efficaces

- Savoir exprimer son besoin
- Savoir alerter
- Développer un mode collaboratif : partager ses bonnes pratiques

### Référence

THEM2379

### Durée

2 jours / 14 heures

### Prix HT / stagiaire

1380€

### Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de la place essentielle de la communication dans ses relations professionnelles
- Utiliser les techniques de communication interpersonnelle
- Analyser son propre mode de communication, déterminer les points forts et les points faibles de celui-ci et les conséquences qui en découlent
- Pratiquer l'assertivité pour créer et entretenir des relations efficaces ;  
Ajuster son mode de communication à ses interlocuteurs pour collaborer avec les autres tout en sachant se positionner
- Développer des relations de travail efficaces et mieux gérer ses relations aux autres  
Gagner en assurance et savoir gérer au mieux les tensions  
Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance

### Niveau requis

- Intégrer cette formation ne nécessite aucun prérequis

### Public concerné

- Toute personne ayant besoin de communiquer de manière efficace au sein de son activité professionnelle

### Formateur

Les formateurs intervenants pour Themanis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

### Conditions d'accès à la formation

Délai : 3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués

### Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter) équipée d'un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD

Documents supports de formation projetés  
Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices

Mise à disposition en ligne de documents