

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