

# Programme de formation

« Développer ses relations interpersonnelles & gérer les relations difficiles »

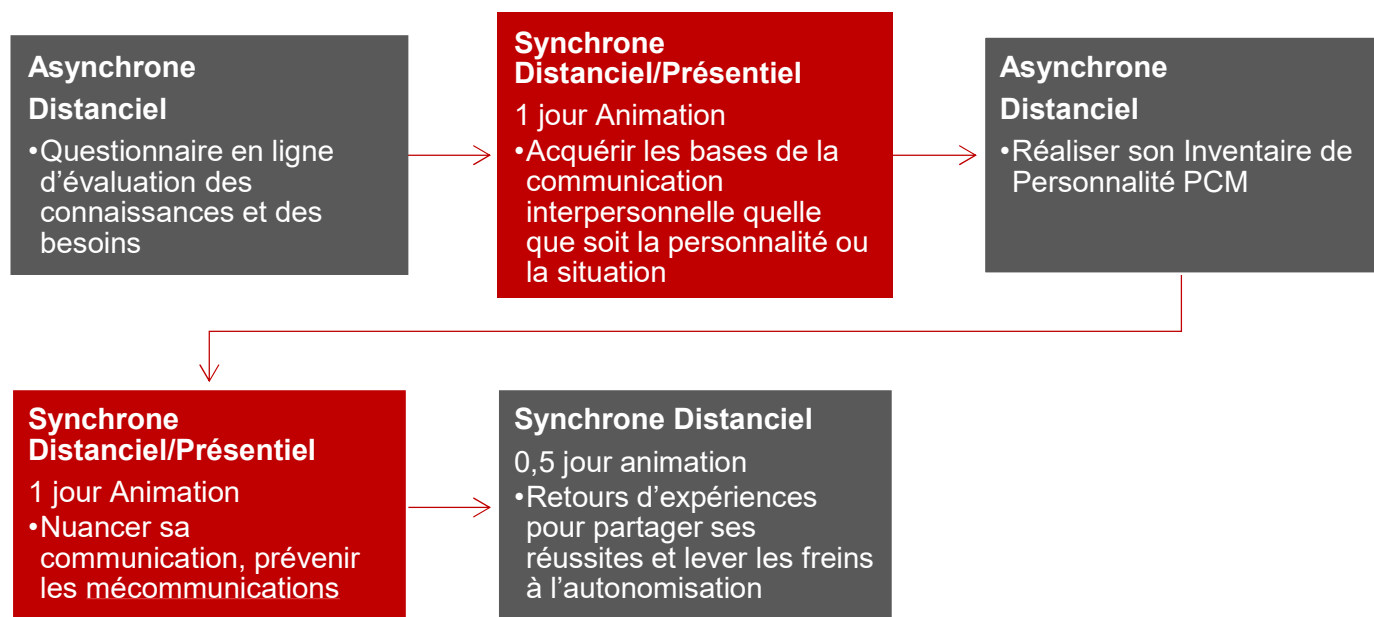
## PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

- ❖ Public : Tous publics
- ❖ Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Développer son aisance relationnelle et sa communication pour éviter les situations conflictuelles

## PROGRAMME :



## JOUR 1

### 1/ Les leviers de la Communication non-violente

- Repérer les conditionnements qui vont à l'encontre des relations positives

### 2/ L'intelligence relationnelle

- Identifier et exprimer ses émotions chez soi et chez l'autre

### 3/ Inventaires de nos talents

- Faire l'inventaire de ses habiletés et aptitudes afin de reconnaître ses propres compétences

#### **4/ S'engager avec conviction**

- Faire les liens entre les émotions et les leviers de motivation

#### **5/ Ecouter activement dans l'échange**

- Méthode de demandes dans le cadre d'un dialogue

#### **6/ Développer son impact**

- Formuler des demandes dans le cadre d'un dialogue avec assertivité

#### **7/ Projection mentale de la réussite**

- Développer son sens de l'anticipation et communiquer clairement sur sa mission ou son projet

### **JOUR 2**

#### **1/ Rappel sur la Communication non-violente**

- S'affirmer sans provoquer de tensions

#### **2/ Mieux se connaître et mieux connaître les autres**

- Découvrir son style de personnalité via la Process Communication
- Identifier le style de personnalité de son entourage professionnel via la Process Communication

#### **4/ Gérer la relation à soi et aux autres**

- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

#### **5/ Mécommunication et stress**

- Anticiper et faire face aux situations difficiles

#### **6/ Rétablir la communication**

- Gérer les situations difficiles

#### **7/ Communiquer efficacement face à un collectif**

- Prendre la parole en réunion, argumenter ses idées

### **JOUR 3**

#### **1/ Célébrer les réussites avec la Communication non-violente**

- S'appuyer sur ses forces

#### **2/ Avancer ensemble**

- Surmonter les difficultés

#### **3/ S'autonomiser**

- Identifier les ressources et les bonnes pratiques pour s'approprier les outils



## **SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

- Mises en situations et jeux de rôles
- Exercices individuels et collectifs
- Partage d'expériences
- Co-développement
- Support PowerPoint des apports théoriques
- Quizz et tests en ligne

## **DUREE DE LA FORMATION :**

- 2.5 jours (Jour 1 et Jour 2 en présentiel ou en distanciel et Jour 3 en distanciel)
- Groupe de 8 participants

## **ACCESSIBILITE :**

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.