



## Programme de Formation

### Développer ses relations interpersonnelles

#### Participants :

- Toute Personne dont la fonction nécessite de savoir gérer des relations dans lesquelles interviennent une dimension psychologique (modes de fonctionnement personnels)..

#### Objectifs :

- Connaître les grands principes des relations interpersonnelles.
- Réaliser un parcours de développement personnel par une réflexion sur soi et ses modes de fonctionnement dans la relation aux autres.
- Identifier les causes de succès et d'échecs dans ses relations au travail et plus généralement dans la vie.
- Développer sa hauteur de vue dans le traitement de situations concrètes et intégrer des comportements adaptés à ses objectifs.



#### Contenu :

- Les Le diagnostic de ses modes relationnels personnels.
- Le concept de "puissance" et ses implications concrètes.
- Les positions de vie.
- Les "mini-scenarii" ou "drivers".
- Les outils clefs de "l'Analyse Transactionnelle" et leur application dans la gestion des relations interpersonnelles.
- Les "états du Moi" et les modes relationnels associés.
- Les attitudes d'écoute et d'empathie.
- La préparation mentale d'une relation.
- Les 3 registres de la communication.
- Les schémas perdants d'une relation.



#### Organisation & pédagogique :

- Durée : 14 heures sur 2 jours consécutifs.
- Nombre de Participants : 6 à 8
- Prérequis pédagogique : formation "S'approprier les clés de la communication efficace"
- Pédagogie : module reposant sur approche interactive dans laquelle le Participant prend conscience, s'approprie et met en pratique :
  - Tests de personnalité et des modes relationnels.
  - Réflexions individuelles et en minigroupes .
  - Travail de diagnostic sur son mode relationnel.
  - Apports pédagogiques.
  - Partage d'expériences en plénière.
- Supports :
  - Powerpoint de présentation.
  - Supports de travail papier.
  - Document de synthèse papier.

