

Programme de la formation

Développer ses relations interpersonnelles

Objectifs de la formation

- 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 personnels.

Contenu de la formation

- 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.

🕒 Durée

14 heures sur 2 jours consécutifs.

👤 Participants

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

🔑 Pré-requis Pédagogiques

Idéalement avoir suivi le module de formation "S'approprier les clés de la communication efficace"

💬 Pédagogie

Module reposant sur une 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 **mini groupes** sur ses modes de fonctionnements personnels, ses comportements,
- **Travail de diagnostic** sur son mode relationnel réalisé en binôme avec restitution en plénière.
- **Apports pédagogiques** sur les éléments qui "grippent" les relations et les comportements et techniques qui permettent de les améliorer.
- **Partage d'expériences** en plénière.

📎 Supports

- Powerpoint de présentation.
- Supports de travail papier.
- Document de synthèse papier.