Développer la qualité de ses relations interpersonnelles

Formations intra / Communication, relations et efficacité personnelle

Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître dans notre façon d'être avec les Autres pour mieux travailler ensemble.
- Comprendre les raisons de ses succès et de ses échecs pour mieux communiquer et vivre ensemble.
- Mieux gérer les situations relationnelles difficiles et agir pour les améliorer.
- Renforcer sa confiance en Soi et en les Autres.

Contenu de la formation

Diagnostic de son mode relationnel :

- 3 indicateurs, 2 pièges, 1 conseil.

Postures dans la relation :

- Notion de puissance et loi des 3P.
- Positions de vie.
- Notion d'autonomie.
- Développement de l'autonomie.
- Drivers.
- Besoins psychologiques.

Outils des bonnes relations :

- Bases de l'Analyse Transactionnelle.
- Etats du Moi.
- Situations relationnelles.
- Attitudes de Porter.
- Gestion des émotions.
- Règle d'or pour l'expression des émotions.
- CNV : Communication Non Violente.

Méthodes pédagogiques

Module reposant sur une approche interactive dans laquelle le Participant prend conscience, s'approprie et met en pratique :

- Réflexion préparatoire en amont de la formation sur la base d'un Livret de Préparation.
- Réflexions collectives en binômes ou en minigroupes avec Wooclap.
- Réflexions personnelles et auto-diagnostics.
- Administration de tests (Drivers, Modes de fonctionnement personnels, Attitudes de Porter).
- Restitutions et partages d'expériences en plénière.
- Exercices de mise en application en groupe ou en binômes.
- Préparation en minigroupes de mises en situation, sur la base de cas concrets issus de la réalité des participants.
- Mises en situation en plénière et débriefing collectif des prestations.

Les plus de cette formation

- Module de formation intra permettant d'intégrer les spécificités de votre culture d'entreprise et de personnaliser les exercices sur des situations issues de la réalité des Participants.
- Fil conducteur progressif permettant aux Participants d'être accompagnés par un Coach certifié pour prendre conscience de leurs besoins, de leurs modes de fonctionnement, d'intégrer et mettre en œuvre dès la sortie de formation des concepts concrets et opérationnels.
- 65% du temps consacré aux travaux pratiques, exercices et mises en situation qui permettent une rapide montée en puissance.

Télécharger la fiche formation

Durée de la formation

14 h sur 2 jours consécutifs.

Profil des participants et Pré-requis

Aucun prérequis particulier pour participer à cette formation qui s'adresse à tout collaborateur qui souhaite développer ses capacités relationnelles dans ses relations aux autres, relations dans lesquelles interviennent des aspects psychologiques (en lien avec les modes de fonctionnement personnels).

Évaluation des acquis

- Évaluation individuelle des Participants à l'issue de chaque exercice.
- Administration d'un Questionnaire à Réponse Unique (QRU) portant sur 10 compétences clés de la formation en fin de session.
- Envoi d'un questionnaire d'évaluation à froid à compléter par les Participants et leur Responsable un mois après la formation.

Équipements des participants

- Matériel de prise de note personnel.
- Smartphone avec lecteur de QR-code.
- Pour le distanciel : un ordinateur équipé d'une caméra, d'un micro et une adresse mail par participant.

Supports pédagogiques

- Livret de Préparation (papier et/ou digital) adressé avant la formation.
- Apports pédagogiques vidéoprojetés.
- Document de travail (papier et/ou digital).
- Support de synthèse des apports pédagogiques (papier ou digital).

Qualités des intervenants

- Un Ingénieur Pédagogique et Animateur référent, étant Consultant, Formateur, Coach certifié.
- Des Consultants-Formateurs, Coachs certifiés, experts en gestion des relations interpersonnelles, respectant la déontologie de l'Institut.

Conditions d'intervention

Prestations sur mesure : modalités d'intervention (distanciel, présentiel, ...), tarifs, délais d'accès, accueil des personnes en situation de handicap, nous consulter.

Contactez-nous

Version du 8 octobre 2026