

Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

## Communiquer et établir des relations positives au travail

3 jours (21h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-POS | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel <sup>(1)</sup>

Formations Management & soft skills > Efficacité personnelle et professionnelle > Stress, équilibre personnel et bien-être au travail



### À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Développer votre capacité à mettre en oeuvre des comportements résolutoires face aux difficultés relationnelles
- Renforcer votre assertivité dans vos relations sans contraindre
- Anticiper et prévenir les jeux de pouvoir : soumission, domination, manipulation, passivité, agressivité.

### Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer son efficacité relationnelle et ses relations professionnelles.

### Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émarginée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

#### (1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel \* (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes \*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

\* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. \*\* Ratio variable selon le cours suivi.

# Programme

## Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

## Définir ce qu'est la relation et la positionner dans son contexte

- Différencier communication et relation
- Apprendre à repérer les différents éléments de la relation
- Situer la relation dans son contexte en tenant compte des enjeux et des responsabilités

## Les grands principes de la communication

- Les schémas et règles de base de la communication
- Déceler et évaluer les obstacles d'une communication efficace
- Comprendre ce qu'est un malentendu
- Comprendre le rôle des émotions
- Jeux psychologiques, parasitage et routines relationnelles

## Mieux se connaître - Autodiagnostic

- Identifier ses routines relationnelles
- Comprendre leurs origines et leurs impacts dans la relation
- Connaître les mécanismes inhibiteurs et savoir les contourner
- Le dialogue intérieur : que faire de sa petite voix ?

## Se positionner dans la relation

- Les différentes positions (hiérarchique, systémique, de vie) et leurs conséquences
- Position authentique et jeux d'acteur
- Différencier le besoin et la demande
- Se positionner clairement et sans agressivité dans la relation (savoir dire "non", savoir dire "oui")

## Les outils et solutions pour communiquer efficacement

- Appréhender les outils de base de la négociation
- Utiliser l'écoute active pour comprendre les différents points de vue
- Se mettre sur le bon canal en fonction de son interlocuteur
- Faire des demandes explicites et claires grâce à la communication non violente
- Donner et recevoir des feedbacks constructifs pour un avenir meilleur
- Savoir faire émerger le consensus dans la relation

## Les situations conflictuelles

- Savoir éviter d'envenimer les situations
- Déjouer les jeux de pouvoir et la manipulation
- Refuser l'inacceptable et la déviance

## Définir son plan d'action

### Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant

- Bilan oral et évaluation à chaud

## **Modalités d'évaluation des acquis**

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)

## **Les + de la formation**

Serious play :

Pendant la formation notre serious play vous immerge dans une expérience engageante. Cette modalité pédagogique innovante vous permet de développer de nouvelles compétences transposables en milieu professionnel.