

Formation

Développer son intelligence relationnelle

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses relations professionnelles : managers, collaborateurs, chefs de projet, fonctions transverses, RH...

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Comprendre les mécanismes de l'intelligence relationnelle

Définition, enjeux et bénéfices pour soi, l'équipe et l'organisation Les composantes clés : intelligence émotionnelle, assertivité, écoute, empathie Les biais cognitifs dans les relations humaines

2. Développer une écoute active et empathique

Les niveaux d'écoute : de l'écoute passive à l'écoute transformative Savoir reformuler, questionner, valider : les outils de l'écoute efficace Détecter les signaux faibles dans la communication verbale et non-verbale

3. S'adapter à différents profils de communication

Mieux se connaître pour mieux interagir : identifier son profil relationnel Adapter son style de communication à celui de ses interlocuteurs Gérer les différences : rythme, besoin de reconnaissance, rapport au temps, etc.

4. Gérer les tensions et les situations relationnelles sensibles

Identifier les sources de tensions dans les relations professionnelles Réagir avec calme face à des comportements difficiles Poser un cadre relationnel sain : feedback, limites, négociation constructive

5. Renforcer sa posture relationnelle au quotidien

Cultiver la confiance et la coopération dans ses interactions Prendre du recul et réguler ses émotions en situation tendue Instaurer une communication respectueuse et alignée sur ses valeurs

Objectifs

- Identifier les clés de l'intelligence relationnelle dans leur environnement professionnel
- Renforcer leur écoute active et leur empathie
- Adapter leur communication à différents profils et contextes
- Prévenir et désamorcer les tensions relationnelles
- Développer des relations de travail durables, constructives et respectueuses

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques interactifs
- Autodiagnostic et tests de personnalité relationnelle
- Jeux de rôle et mises en situation filmées
- Études de cas inspirées du vécu des participants
- Plan d'action personnalisé en fin de formation

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.