

Objectifs

- Améliorer la qualité des échanges pour mieux coopérer
- Apprendre à se positionner vis-à-vis des autres
- Communiquer efficacement avec les personnalités difficiles
- Résoudre les situations conflictuelles
- S'affirmer sans provoquer de tension

Public

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

Axes de travail

1. Apprendre à se positionner dans l'équipe

- Définir les défis à relever par l'équipe.
- Place du groupe dans son environnement. Objectifs et échéances.
- Compétences et expériences à partager. Diagnostic relationnel.
- Identifier son propre rôle dans le groupe. Position officielle et résultats attendus. Image de marque.

2. Établir des relations interpersonnelles productives

- Faire le point sur les différents aspects de sa personnalité.
- Au moyen d'un test complet d'analyse transactionnelle, savoir dans quelle situation on adopte telle ou telle attitude.
- Attitude normative, nourricière, rationnelle, spontanée ou soumise.
- Mettre en place un système de transactions performant.
- Repérer l'état relationnel de l'interlocuteur. S'adapter au système de perception des autres.
- Aider les membres de l'équipe à accéder à son propre système relationnel.

3. S'adapter aux personnalités difficiles

- Les différentes catégories de gens difficiles.
- Leur mode de perception de l'autre.
- Risques encourus de part et d'autre.
- Faire de son interlocuteur un allié. Trouver des solutions de repli, prendre de la distance.
- Faire valoir ses droits et les faire respecter.
- Comment éviter le conflit ? Comment en sortir ?

4. Résoudre les situations conflictuelles

- Comprendre les mécanismes des conflits.
- Identifier les différents types de conflits.
- Repérer les comportements passifs, agressifs ou manipulateurs.
- Prendre en compte la dimension émotionnelle
- Savoir gérer les émotions de ses interlocuteurs.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle.

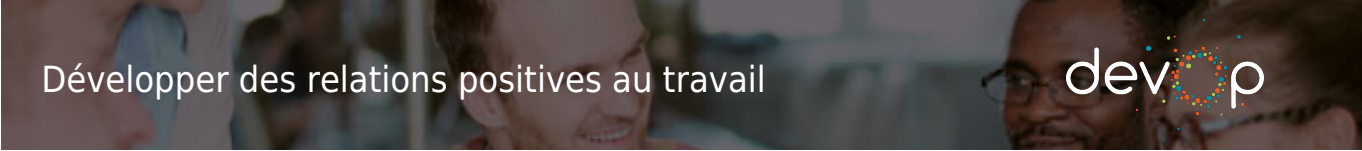
5. S'affirmer pour mieux désamorcer les conflits

- Gérer les demandes abusives.
- Formuler un refus sans provoquer de tension.
- Faire des critiques constructives.
- Répondre aux critiques.

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/developper-des-relations-positives-au-travail.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)



Développer des relations positives au travail

devop

Animation

Autodiagnosics, tests. Mises en situation actives. Jeux de rôles. Échange d'expérience. Debrief personnalisé.

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/developper-des-relations-positives-au-travail.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)