

Objectifs

Mieux se connaître, mieux comprendre les autres.
Diagnostiquer les origines de ses succès et de ses échecs relationnels.
Mieux vivre des situations relationnelles difficiles et agir pour les améliorer.
Renforcer sa confiance en soi et envers ses partenaires.
Optimiser le climat de travail, la cohésion, la coopération.

Pas de pré-requis pour cette formation

Public

Tout collaborateur souhaitant comprendre ses modes de fonctionnement et développer des compétences relationnelles.

Axes de travail

1. Diagnostiquer ses modes relationnels

Analyser son approche personnelle de la relation
La notion d'énergie dans la relation
Les indicateurs relationnels
Les pièges dans les relations

2. Les postures de la relation

Les postures classiques qui favorisent ou qui détruisent la relation
La notion de puissance
Le concept des « positions de vie » et conséquences dans la relation aux autres
Les besoins psychologiques
Les « drivers » qui conditionnent notre relation aux autres

3. Apprendre à se positionner par rapport à ses interlocuteurs

Identifier son interlocuteur, ses préoccupations, son style de personnalité dominant
Tenir compte du contexte
Adapter son mode de communication au langage de l'autre et à son style de personnalité
Développer sa capacité à influencer, convaincre, structurer et faire passer ses messages
La communication du manager, la communication du managé

4. Savoir identifier, définir et faire respecter ses frontières

Savoir dire NON et se respecter soi-même !
Savoir équilibrer vie professionnelle/vie personnelle
Ajuster son énergie en fonction de ses besoins, des objectifs à atteindre et des résultats attendus

5. Etre à l'aise en situation difficile : anticiper et faire face aux situations de conflit

Identifier les sources de conflits et les signes avant-coureurs
Faire face au conflit : les attitudes et comportements efficaces

6. Maîtriser les bases de la Communication Non Violente

Origine et définition de la CNV
Intégrer le processus et maîtriser les techniques de la CNV
Comment appliquer la CNV à ses communications orales
Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/developper-ses-competences-relationnelles.html>

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

S'affirmer grâce à la CNV : développer une communication claire et une relation de confiance

Animation

En amont : Invitation à réfléchir à 2 cas de situations relationnelles qu'ils ont eu du mal à gérer, ou dans lesquels ils ont rencontré un blocage

Exercices pour s'affirmer dans une relation conflictuelle

80% de mises en pratique

Plan d'actions individualisé

De nombreux « trucs et astuces » à mettre rapidement (et facilement) en œuvre !

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/developper-ses-competences-relationnelles.html>

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