

Objectifs

Identifier les styles relationnels pour m'adapter selon les personnalités et les situations
Analyser mes habitudes comportementales
Disposer d'outils et de techniques pour communiquer et développer son intelligence relationnelle.

Pour qui ?

Manager ou collaborateur souhaitant améliorer ses relations avec les autres et bien utiliser son intelligence relationnelle.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes d'entraînement

1. Développer son intelligence relationnelle

Accroître ses capacités d'écoute et d'observation pour des échanges apaisés
Éviter le piège de la sympathie pour se protéger et établir une relation professionnelle saine
Pratiquer l'écoute empathique et être un interlocuteur de qualité
Identifier les zones de perception (émotion, pensée, action) et comprendre les types d'intelligence développés

2. Améliorer la connaissance de soi et comprendre ses modes de fonctionnement

Identifier ses valeurs pour comprendre ce qui structure et/ou limite
Mettre en perspective ses freins et ses limites dans la communication
Analyser et expérimenter mes motivations internes pour comprendre les comportements

3. Établir une relation fluide et de qualité

Créer une relation authentique avec son interlocuteur
Identifier les différents canaux de perception et s'y adapter pour être mieux compris
Pratiquer la synchronisation pour créer une « bulle » relationnelle confortable pour tous

Méthode d'animation

2 journées dédiées à la dimension relationnelle de ses échanges interprofessionnels
Plus de 80% du temps dédié à la mise en pratique et au plan d'actions personnalisé
Des mises en application, des exercices pratiques pour développer de nouvelles compétences relationnelles
De multiples clés pour mieux se connaître et mieux comprendre les autres