

## LES 6 LEVIERS POUR ÊTRE PLUS À L'AISE DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

**Réf**  
DSCR - EGU14

**Modalité**  
Présentiel

**Durée**  
2.0 jour(s) - 14.0h

**Nb stagiaires**  
8



### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Vous sentir plus à l'aise dans vos relations professionnelles (et personnelles).
- Apprendre à développer votre écoute, apprivoiser le silence.
- Savoir donner des signes de reconnaissance et poser vos limites.
- Apprendre à accueillir vos émotions pour découvrir vos besoins.
- Apprendre à mieux gérer votre stress.
- Savoir exprimer vos ressentis et formuler de vraies demandes avec assertivité.
- Développer la confiance en soi et vivre des relations saines et constructives quelles que soient les générations rencontrées.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Toute personne souhaitant continuer à faire la différence dans ses rapports professionnels.

#### Pré-requis

Aucun.

Cette formation demande une implication personnelle forte et un lâcher-prise sur ses habitudes.



### CONTENU

**Cette formation s'articule autour de 6 leviers qui bousculent les idées reçues et les habitudes.**

#### Levier 1 : Écouter

- Écouter l'autre pour favoriser l'expression d'une parole juste, honnête et authentique.
- S'écouter soi-même et nos ressentis qui nous renseignent sur la qualité de la relation.
- L'écoute empathique.

#### Levier 2 : Utiliser le silence

- Le silence, le premier outil de l'écoute.
- Être ensemble en silence le signe d'une confiance et d'une relation forte.

### **Levier 3 : Offrir du feed-back et développer son assertivité.**

- Donner du feed-back, nourrir la personne pour la faire grandir et progresser.
- Renforcer la relation en utilisant les outils de la communication assertive.

### **Levier 4 : Vivre l'émotion et gérer son stress**

- Les trois grandes dimensions : la tête, le cœur et le corps, au cœur des compétences relationnelles.
- S'autoriser et autoriser l'autre à vivre les émotions.
- Verbaliser et aider l'autre à verbaliser ses émotions, participer à la relation.
- Les techniques de gestion du stress (respiration, ancrage).

### **Levier 5 : Renforcer l'affirmation de soi.**

- Être pleinement soi-même en se renforçant sur les 5 piliers de l'affirmation de soi et être au plus juste dans la relation.
- Connaissance et acceptation de soi / Confiance en soi / Estime de soi / Vision de soi / Satisfaction et progression.

### **Levier 6 : Oser le lâcher-prise**

- Au-delà du lâcher-prise et du non jugement, oser dire les choses ou oser dire non pour une relation franche et juste.



## **PÉDAGOGIE**

La pédagogie est active et interactive. Notre formatrice utilise la PNL, l'analyse transactionnelle et diverses techniques de communication.



## **GESTION DES ACQUIS**



### **REZO PARTAGE**

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

### Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux stagiaires en amont de la formation un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Une grille d'auto-positionnement est remplie de nouveau à l'issue de la formation par les stagiaires, pour l'évaluation du développement de leurs compétences en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction à chaud REZO est transmise aux stagiaires en fin de formation.
- **Évaluation des acquis** : Le formateur ou la formatrice remplit à son tour une grille de validation des acquis pour évaluer les compétences et connaissances acquises des stagiaires.
- Attestation de fin de formation REZO.

### Validation des acquis



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice est coach professionnelle, spécialiste en communication, développement personnel et transfert de compétences.



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.