

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).
- Développer votre écoute, apprivoiser le silence.
- Donner des signes de reconnaissance et poser vos limites.
- Accueillir vos émotions pour découvrir vos besoins.
- Mieux gérer votre stress.
- 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

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.