

Développer un bon relationnel avec ses collègues et sa hiérarchie

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Développement personnel

Objectifs

Acquérir une meilleure connaissance de soi, de ses comportements et de son mode de relation aux autres. Améliorer ses rapports avec les autres et développer son sens du contact. Savoir prendre de la hauteur et développer un esprit de collaboration constructif.

Vous allez apprendre à

Acquérir une meilleure connaissance de soi, de ses comportements et de son mode de relation aux autres

Faire le point sur les différents aspects de sa personnalité.

Améliorer ses rapports avec les autres et développer son sens du contact

Prendre contact facilement et efficacement
Mettre en place une relation responsable
Écouter de façon empathique
Reformuler
Connaître les quatre attitudes d'une relation équilibrée

Savoir prendre de la hauteur et développer un esprit de collaboration constructif

La posture gagnant-gagnant. L'art du juste équilibre.
S'affirmer avec assertivité.

Repérer les obstacles à une bonne relation

Détecter les situations difficiles pour y apporter une solution rapidement
Gérer les conflits : distinguer la personne de son comportement
Savoir dire non
Adopter la communication non violente
Apposer et non opposer son point de vue

Développer une communication claire et positive en toutes circonstances

Les principes de la communication constructive
La panoplie des sentiments.
Développer la confiance et le respect mutuels.

Savoir prévenir et traiter les conflits ou tensions

Améliorer sa maîtrise émotionnelle.
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.

2 jours

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible des cas réels pour des mises en situation avec des jeux de rôle. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires d'améliorer leur relationnel.	Toute personne souhaitant développer ses capacités relationnelle au service de son activité professionnelle.	Aucun

Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats
Mise en situation Bilan	Attestation de formation Avis client

Délai d'accès	Tarifs
Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.	Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION

89 route de la Noue
Port de Limay
78520 LIMAY
01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com

