

Améliorer ses relations professionnelles

Durée
6h (4 sessions) + 2 à 3h de travail personnel
Public
Collaborateurs désirant améliorer la qualité de leurs relations professionnelles
Prérequis
Entretien préalable avec la formatrice
Format
Formation individuelle personnalisée Présentiel, distanciel ou hybride
Dates et lieu
Dates à définir avec le participant Lieu : CFD
Prix
Formation individuelle personnalisée 1250€ net de TVA (incluant test, débrief et rapport PCM®)
Nombre de participants
1
Adaptation/accessibilité
À étudier en amont de la formation

Contexte :

Le quotidien professionnel offre de nombreuses occasions d'interactions qui, de manière régulière, se traduisent par de la mé-communication et peuvent mener à des conflits ou du mal-être.

Une des clés d'une gestion efficace et apaisée des relations interpersonnelles est la connaissance de soi (et de l'autre), qui permet de mieux gérer ses besoins, son stress et d'adapter sa communication. Et si, bien se connaître, bien se gérer, mieux comprendre les autres et mieux gérer les relations permettaient de supprimer une grande partie de nos tensions ?

Cette formation propose des clés concrètes pour aborder les relations de façon plus spontanée et sereine.

Objectifs de la formation :

Gagner en spontanéité et sérénité dans ses relations professionnelles, notamment en situation de tension :

- Identifier ses besoins psychologiques, ses comportements sous stress et son mode de communication préférentielle.
- Définir des moyens pour nourrir ses besoins et poser des limites
- Analyser des situations de mé-communication et adapter sa posture.
- Découvrir des outils de communication non-violente permettant de favoriser des relations saines.

Méthodes pédagogiques et suivi :

Pédagogie participative impliquant largement le stagiaire :

- Apports théoriques avec remise d'un support de formation.
- Inventaire complet de personnalité PCM®.
- Démonstration d'outils.
- Analyse de situations, expérimentation et retour d'expérience.

Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation avec plan d'action individuel préparé par le stagiaire en lien avec les compétences acquises.
- Evaluation de la satisfaction en fin de formation.

Attestation/ Certification :

- Certificat de fin de formation.

Intervenante

Delphine AUBIN-MOUSSET

Coach professionnelle certifiée (RNCP, ICF) – Certifiée PCM®

Tél : 06 68 25 19 66 / contact@egologic.fr

Programme de la formation :

AVANT LA FORMATION

La formation s'appuyant sur des outils issus de la Process Communication® (PCM®), le passage de l'inventaire de personnalité PCM® sera proposé au stagiaire avant la formation.

Le débrief de l'inventaire sera proposé par la coach-formatrice certifiée au cours de la formation.

La passation de l'inventaire de personnalité Process Communication (PCM®) se fait en ligne et dure environ 45 minutes.

SESSION 1 – 1.5h

- Débrief de l'inventaire de personnalité process communication.
- Mise en lumière des besoins psychologiques, des comportements sous-stress et du mode de communication préférentiel du stagiaire.
- Remise du rapport complet PCM ®.

INTERSESSION :

Réflexion individuelle sur le profil PCM® et préparation de son autodiagnostic :

- Quels sont mes besoins psychologiques ? Comment je les nourris ?
- Que se passent-ils quand ces besoins ne sont pas nourris ? En termes d'énergie et de communication notamment.

SESSION 2 – 1.5h

- Débrief de l'auto-diagnostic.
- Définitions des besoins psychologiques.
- Elaboration d'un plan d'action pour nourrir ses besoins.

INTERSESSION :

Réflexion individuelle sur :

- Quelles sont les situations relationnelles qui me mettent en tension ?
- Quels sont les comportements que j'ai tendance à adopter sous tension ?
- Quel impact sur ma communication ?

SESSION 3 – 1.5h

- Analyse de situations de mé-communication (apportées par le participant).
- Eviter ou sortir des jeux psychologiques.
- Utiliser les outils de la communication non violente (modèle OSBD) pour réguler une situation de tension émotionnelle.
- Elaboration d'un plan d'amélioration pour adapter sa communication.

INTERSESSION :

Expérimentations sur la base du plan d'amélioration établi pendant la séance et préparation du retour d'expérience.

SESSION 4 – 1,5h

- Retour d'expérience du participant sur ses expérimentations.
- Pratiquer la communication positive et assertive.
- Poser des limites : oser dire non et formuler une demande.
- Savoir donner et recevoir des signes de reconnaissance.

Dates :

Créé le 08/02/2021

MAJ le 24/01/2024