

# Développer des relations positives au travail

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : DRP - Prix 2024 : 1 550€ HT

Améliorer la qualité des échanges est un point essentiel pour élaborer une véritable coopération fondée sur la confiance, la motivation, la réactivité et l'esprit d'équipe. Cette formation vous permet de construire et de maintenir une collaboration efficace avec les autres.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Améliorer la qualité des échanges pour mieux coopérer

Apprendre à se positionner vis-à-vis des autres

Communiquer efficacement avec les personnalités difficiles

Résoudre les situations conflictuelles

S'affirmer sans provoquer de tension

## TRAVAUX PRATIQUES

Autodiagnostic, tests. Mises en situation actives. Jeux de rôles.

Échange d'expérience. Debrief personnalisé.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2022

### 1) Apprendre à se positionner dans l'équipe

- Définir les défis à relever par l'équipe.
- Place du groupe dans son environnement. Objectifs et échéances.
- Compétences et expériences à partager. Diagnostic relationnel.
- Identifier son propre rôle dans le groupe. Position officielle et résultats attendus. Image de marque.

*Travaux pratiques : Autodiagnostic relationnel.*

### 2) Établir des relations interpersonnelles productives

- Faire le point sur les différents aspects de sa personnalité.
- Au moyen d'un test complet d'analyse transactionnelle, savoir dans quelle situation on adopte telle ou telle attitude.
- Attitude normative, nourricière, rationnelle, spontanée ou soumise.
- Mettre en place un système de transactions performant.
- Repérer l'état relationnel de l'interlocuteur. S'adapter au système de perception des autres.
- Aider les membres de l'équipe à accéder à son propre système relationnel.
- Prendre l'habitude de verbaliser sa satisfaction.
- Élaborer un contrat de relations gagnant-gagnant.

*Travaux pratiques : Test de l'egogramme puis jeux de rôles.*

### 3) S'adapter aux personnalités difficiles

- Les différentes catégories de gens difficiles.
- Leur mode de perception de l'autre.
- Risques encourus de part et d'autre.
- Faire de son interlocuteur un allié. Trouver des solutions de repli, prendre de la distance.
- Faire valoir ses droits et les faire respecter.

## PARTICIPANTS

Ce stage s'adresse à toutes les personnes amenées à travailler en équipe fonctionnelle ou en équipe projet.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Comment éviter le conflit ? Comment en sortir ?

*Travaux pratiques : Jeu pour diagnostiquer les profils et apprendre à les gérer.*

#### 4) Résoudre les situations conflictuelles

- 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.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle.

*Travaux pratiques : Jeux de rôles. Restitution collective.*

#### 5) S'affirmer pour mieux désamorcer les conflits

- Gérer les demandes abusives.
- Formuler un refus sans provoquer de tension.
- Faire des critiques constructives.
- Répondre aux critiques.

*Travaux pratiques : Prise de parole pour mettre en application les techniques d'assertivité.*

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 06 juin, 19 sept., 19 déc.

### PARIS

2024 : 30 mai, 12 sept., 19 déc.

### LYON

2024 : 06 juin, 19 sept., 19 déc.

### AIX-EN-PROVENCE

2024 : 06 juin, 19 sept., 19 déc.

### BORDEAUX

2024 : 06 juin, 19 sept., 19 déc.

### LILLE

2024 : 06 juin, 19 sept., 19 déc.

### NANTES

2024 : 06 juin, 19 sept., 19 déc.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2024 : 06 juin, 19 sept., 19 déc.

### STRASBOURG

2024 : 06 juin, 19 sept., 19 déc.

### TOULOUSE

2024 : 06 juin, 19 sept., 19 déc.