



LA QUALITE RELATIONNELLE : FAVORISER LES RELATIONS EQUILIBREES AU TRAVAIL

PUBLIC CONCERNE

Equipe pluridisciplinaire

Tout professionnel

PRE-REQUIS

Aucun

FINALITES

- Apprendre la maitrise de soi et l'importance de la communication positive et constructive envers autrui
- Comprendre l'impact de la gestion émotionnelle sur ses compétences
- Sélectionner une méthode adaptée pour exprimer ses opinions dans la préservation du dialogue
- Entrer dans un processus d'amélioration continu de la Qualité multidimensionnelle au travail

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Différencier ses mécanismes de défense face stimuli négatifs
- Enoncer ses propres réactions face au stress et identifier ses points ressources.
- Pratiquer des exercices de maitrise pour revenir en état de bienveillance.
- Formuler par les mots le ressenti émotionnel dans ses propres enjeux
- Identifier les éléments de communication non verbale et para verbale
- Rétablir une communication verbale positive en appréciant son impact sur l'autre
- Développer l'écoute active pour comprendre les positions de l'autre et les enjeux communs
- Mettre en œuvre des outils de communication dans l'aptitude de gestion des conflits.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas.
- Evaluation formative au travers des outils qui seront créés par le groupe
- Analyse des pratiques professionnelles et mise en place d'indicateurs de suivi.



MODALITES D'EVALUATION

- Test de positionnement et recueil des attentes des participants en amont de la formation
- Évaluation des acquis tout au long de la formation (études de cas, mise en situation professionnelle, jeux de rôle, débriefing)
- Évaluation des stagiaires : questionnaire de satisfaction à chaud

MODALITES

Durée	2 jours
Calendrier	A définir
Lieu	Sur site
Horaire	09H00 - 17H30
Coût	Nous consulter

VALIDATION Attestation de formation.



PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Première journée

Maitriser ses émotions

- **Comprendre les effets court -circuits des émotions sur la capacité rationnelle**
Initiation aux Neurosciences

- **Se connaitre et repérer son seuil limitant**

Exercices de contrôle

Comprendre la naissance de l'opinion

- **Raisonner en altérité**
- **Décoder les éléments de communication para verbaux et non verbaux**

Exercices

Jeux de rôle et simulations



Deuxième journée

Acquérir une méthodologie d'analyse de communication professionnelle

- Divergence entre communication personnelle et professionnelle
- Les principes fondamentaux d'un échange constructif

Agir dans l'optimisation de la réussite des enjeux

- Établir une communication verbale positive en appréciant son impact sur l'autre
- Analyser ses émotions et leur rationalisation

A la fin de cette journée, il sera demandé à chacun des stagiaires de présenter :

- **Un PAI (Plan d'Action Individuel)**
- **Un Plan d'action collectif, qui mettra en évidence les premières étapes de construction d'un travail collaboratif.**

Bilan de la formation