

Parcours certifiant : Construire des relations positives au travail

DURÉE : 3 jours

23h en présentiel | 21h à distance

PRIX : 1680.00 € HT (2016.00 € TTC)



PARTICIPANTS

Tout collaborateur souhaitant améliorer ses relations professionnelles ou contribuer à l'amélioration de la qualité de vie en entreprise.

PRÉREQUIS : Cette formation n'exige pas de prérequis particulier.



OBJECTIFS

- ▶ Développer des relations gagnant-gagnant avec les collaborateurs.
- ▶ Communiquer avec doigté, adresse et professionnalisme.
- ▶ Déjouer la contagion des personnalités... et des situations toxiques.
- ▶ Contribuer à la qualité de l'ambiance et au bien-être au sein de l'équipe et de l'entreprise.

PROGRAMME

PREMIERE PARTIE

Etablir des relations positives

- Comprendre le décalage entre sa personnalité réelle et l'image de soi portée à l'extérieur.
- Adopter un style relationnel adapté pour être accepté par tout le monde.
- Valoriser ses collaborateurs par les signaux de reconnaissance ciblés.
- Verbaliser sans complexe sa confiance, son optimisme et son estime.

Communiquer dans les situations délicates

- Formuler un refus ou une critique sans blesser.
- Gérer avec tact les demandes abusives et les agressions injustifiées.
- Comprendre et traiter les problèmes réels émotionnels cachés sous les prétextes.
- Gérer les émotions de ses interlocuteurs... et les siennes quand elles peuvent déraiper.

Faire face aux personnalités toxiques

- Identifier les personnalités toxiques dans son entourage : les indices, les pièges et la mise en place de stratégies adaptées.
- Comprendre la logique d'une personnalité toxique : ses mécanismes de défense et ses automatismes comportementaux.
- Se protéger et protéger son équipe de la contagion émotionnelle.
- Recadrer en douceur un collaborateur toxique... et parfois le transformer en allié.

Contribuer au bien-être collectif

- Identifier les conditions du bien-être au sein de l'équipe, du service, de l'entreprise : les conditions de la Qualité de Vie en Entreprise.
- Analyser les facteurs concrets qui peuvent plomber l'ambiance ou au contraire stimuler le moral : l'arbre des causes et des effets.
- Agir à son échelle personnelle : pratiquer l'exemplarité et déclencher la contagion de bonne humeur, dissocier l'émotionnel et le professionnel, canaliser le stress ou le convertir en source d'énergie positive.
- Intervenir dans la systémique d'un groupe : éviter les incompatibilités d'humeur, réorganiser l'espace, aménager du temps fédérateur.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans
votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : PSCR

CLIQUEZ ICI



DEUXIEME PARTIE

L'atelier de certification Softskills (1 jour)

Déroulement :

- > Une évaluation des compétences comportementales (soft skills) sera effectuée avec le outils 360 de notre plateforme Performances-Talents. Des axes de développement seront suggérés par notre IA CoachGPT.
- > Un atelier collectif permettra au candidat de mettre en évidence ses compétences par des mises en situation immersives avec d'autres acteurs.

LA CERTIFICATION

Aptitudes évaluées :

1. Adopter des postures bienveillantes.
2. Pratiquer l'écoute active.
3. S'exprimer pour se faire comprendre.
4. S'affirmer avec assertivité.
5. Gérer efficacement les tensions.

Résultats :

- > Si l'ensemble des aptitudes est validé, le candidat reçoit notre certificat Soft skills accompagné de codes d'identification.
- > Il reçoit également, pour chaque aptitude confirmée, un open badges authentifiés blockchain, qui permettront au candidat de valoriser ses compétences et son profil dans sa correspondance ou sur les réseaux.

Un test de positionnement
sera envoyé aux participants
en amont de la formation.

Tour de table pour
recueillir les attentes
des participants.

Moyens pédagogiques :
Support de cours - Exercices
pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis :
Réalisée en fin de formation
par un questionnaire.

Sanction de la formation :
Attestation de fin de formation