INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

Construire des relations positives au travail

Oser la qualité de vie en entreprise

DURÉE : 2 jours
%dh en présentiel | %dh distance

PRIX : 990.00 € HT (1188.00 € TTC)

CALENDRIER
En présentiel ou à Distance
Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : CRP
CLIQUEZ ICI

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

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 déraper.

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.

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