

Programme de formation Et si nous prenions soin de nos relations

Public : Professionnel-les travaillant en équipe ou toute personne souhaitant développer des compétences relationnelles en situation de travail

Capacité : 12 stagiaires

Durée : 7h

Prérequis : aucun

Formateurs : Médiatrice et Formatrice en Communication relationnelle

Introduction :

La communication relationnelle est essentielle dans l'ensemble de nos relations.

S'outiller pour mieux communiquer est le gage d'une amélioration des relations interpersonnelles entre professionnels et d'une meilleure cohésion d'équipe.

Ce programme de formation a pour objectifs de comprendre les fondamentaux de la relation pour développer des relations plus empathiques et de transmettre des outils sur lesquels s'appuyer pour se proposer des relations de qualité, savoir dire et savoir recevoir les messages qui circulent au sein de l'équipe de travail.

Objectifs :

- Mieux adapter sa communication pour développer des échanges de qualité entre professionnels

Programme de la formation :

1. Comprendre les fondamentaux de la relation :
 - Qu'est ce qu'une relation ?
 - Comment entrons-nous en relation ?
 - La circulation des messages dans la relation
 - Les enjeux de la relation professionnelle
2. Adapter sa communication dans les relations professionnelles :
 - Apprendre à dire, à se dire et à recevoir
 - Comment faire circuler un message
 - Savoir recevoir un message

Moyens pédagogiques et techniques :

Pédagogie active :

- Apports théoriques et pratiques
- Pratique d'outils de communication relationnelle
- Analyse participative de situations concrètes vécues dans le cadre du travail

Modalités d'évaluation :

L'atteinte des objectifs de formation est évaluée par le ou la formatrice