

# ANDATIME GROUP

88 avenue Charles de Gaulle

92200 NEUILLY SUR SEINE

Email : didier.delouya@andatime.com

Tel : +33173218001



## RH05 - Développer ses compétences relationnelles

*Cette formation s'adresse à tous les collaborateurs d'agence d'emploi. Cette formation vise à développer des compétences relationnelles et d'adaptabilité essentielle en entreprise face à un contexte de plus en plus VICA (Volatile, Incertain, Complexe, Ambigu)*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

### Version

2024 du 1 février 2024

### Profils des apprenants

- Tout collaborateur d'agence d'emploi

### Prérequis

### Accessibilité et délais d'accès

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

### Qualité et indicateurs de résultats

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes psychologiques fondamentaux
- Comprendre les processus cérébraux sous-jacents à la communication
- Acquérir une boîte à outils simple, efficace et pragmatique
- Diminuer les résistances face au changement

### Contenu de la formation

- Appréhender le contrôle de l'attention
  - « Ce qui est invisible nous contrôle »
- Acquérir une boîte à outils basée sur des concepts théoriques robustes
  - La flexibilité cognitive : passer aisément d'une opération cognitive à une autre
  - La mécanique des pensées automatiques
  - Les schémas de pensées rigides
  - Les distorsions cognitives : appréhender les schémas de pensée
  - Les autres représentations du monde
  - Les ruminations et projections anxieuses
- Se servir de ses émotions à bon escient
  - Comprendre la genèse, la fonction
  - Mobiliser son intelligence émotionnelle : les bonnes pratiques
  - La roue des émotions : illustrer les variations de l'affect humain
- Clarifier ses valeurs, son intégrité et s'épanouir au travail
  - Boussole interne : Apprendre à trouver du sens dans ses actions
  - S'appuyer sur ses forces de caractère, s'engager dans l'action

ANDATIME GROUP | 88 avenue Charles de Gaulle NEUILLY SUR SEINE 92200 | Numéro SIRET : 53538579300026 |

Numéro de déclaration d'activité : 11.75.47537.75 (auprès du préfet de région de : PARIS)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.*

# ANDATIME GROUP

88 avenue Charles de Gaulle

92200 NEUILLY SUR SEINE

Email : didier.delouya@andatime.com

Tel : +33173218001



- Développer sa communication en comprenant des processus cérébraux sous-jacents
  - Nécessité de l'autre, Attachement, Empathie, Bienveillance
  - Apports de la théorie des systèmes (fonctionnement du groupe humain)
- Diminuer les résistances face au changement et les risques de désinvestissement
  - Construire le changement à travers un plan d'action
  - Les petits pas : comprendre cette méthode pour faire face au changement
  - Gérer son énergie et l'utiliser à bon escient
  - Découvrir les apports de la psychologie positive
  - Introduction au fonctionnement du cerveau

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Expert en ressources humaines disposant également de l'expertise du travail temporaire.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Pédagogie interactive, apports théoriques, illustrations et exemples pratiques, autodiagnostic

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- ,Mise en situation et cas pratiques.

### Prix

Cette formation est vendue 1680,00 € HT en intra ou 520.00 € HT par personne en inter.