

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

Comprendre le fonctionnement et adapter sa communication à son interlocuteur afin de fédérer, convaincre et gagner en aisance dans ses relations.

30H



ACTMANAGEMENT

Public concerné :

- Managers - Dirigeants
- En équipe
- Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles pro/ perso

AXELLE BERRANGER

Coach & Formatrice

Programme

Avant

- Une vidéo présentation
- Questionnaire d'Inventaire de Personnalité

Jour 1 et 2

1 - Se familiariser avec l'analyse transactionnelle

- Appréhender les modes d'interactions
- Situer les interactions problématiques
- comprendre le mode opératoire des jeux psychologiques

2 - Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres

- Identifier son profil de personnalité et analyser l'impact de son fonctionnement sur la relation avec les autres.
- Comprendre la manière de fonctionner des autres profils pour développer une approche bienveillante.

Mise en situation

Expérimentation dès la première minute : prendre conscience de ses capacités d'observation et de diagnostic. Entraînement à repérer le vocabulaire de la base d'une personne.

3 - Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs

- Développer sa flexibilité en activant toutes les parties de sa personnalité.
- Reconnaître et adopter le "langage" de l'autre pour mieux le comprendre et mieux se faire comprendre.
- Nourrir les besoins psychologiques de son entourage pour mobiliser chacun et développer une relation productive.
- Repérer ses propres besoins essentiels pour apprendre à se ressourcer et à développer sa disponibilité aux autres.

Mise en situation

Micro-entraînements multiples : adapter son message selon le type de personnalité de son interlocuteur.

Programme Suite

Jour 3

4 - Anticiper et gérer les situations de stress

- Repérer les premiers signaux de stress pour agir avant que la situation ne s'aggrave.
- Identifier les sources de stress pour soi et pour son interlocuteur.
- Adapter sa communication et son comportement pour restaurer une communication efficace.

Mise en situation

Jeux de rôles : restaurer une communication positive avec un interlocuteur sous stress.

5 - Définir une stratégie de communication efficace avec son entourage professionnel

- Identifier de manière factuelle le profil de personnalité de ses collègues.
- Revisiter la manière de communiquer avec eux dans les situations professionnelles courantes.
- Anticiper les situations de stress récurrentes et définir une stratégie de communication efficace pour en sortir.

Mise en situation

Ateliers et simulations sur la base de cas réels des participants.

Expérimentation

Remise d'un support récapitulatif et du rapport de personnalité individuel

Programme **L'après**

Après - Mise en œuvre en situation de travail

- Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs" et réagir en situation de stress"

2 à 3 Semaines plus tard

6- 2 Heures de Coaching individuel à Distance

- Réaliser une rétrospective des événements en situation professionnelle
- Analyser sa pratique
- Se donner un objectif - un axe d'amélioration

3 à 4 semaines plus tard

7- 2 Heures de partage d'expérience en groupe à distance

- Partager son expérience
 - Ce qui a été facile / ce qui à paru difficile
- Echange de bonnes pratiques
- Se donner un objectif

4 à 5 semaines plus tard

8- 1/2 journée en présentiel de Co-développement

- Relater les dernières situations (positives/négatives)
- Exposer une problématique et recueillir les avis et recommandations de ses pairs.

OBJECTIFS & CONDITIONS

OBJECTIFS

- Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres pour développer une approche bienveillante vis-à-vis de soi et de ses interlocuteurs.
- Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs pour renforcer l'efficacité de la relation.
- Anticiper et gérer les comportements sous stress pour restaurer une communication efficace dans les situations tendues.

ACCUEIL

- Lieu de formation : rue Alsace Lorraine 31000 Toulouse
- Accessible aux personnes à mobilité réduite

**Tarif de groupe à partir de 4 personnes sur demande*

EVALUATION

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne ou papier, intégrant des mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction au 3ème jour et à la fin de l'accompagnement

FORMAT

- En amont : Inventaire de personnalité ; Vidéo de présentation ; questionnaire de positionnement.
- 3 Jours en présentiel
- 2 Heures de Coaching individuel à distance
- 2 heures de Coaching en groupe à distance
- 1/2 Journée de Co-développement entre pairs en présentiel
TT: 30H

- Groupe de 4 à 10 personnes garantie à partir de 4 inscriptions.
- Organisation Présentiel -Inter ou Intra
- Réservation de salle externe à l'entreprise

PROCHAINE DATES A DÉFINIR



Axelle BERRANGER
Coach & Formatrice

06 52 25 96 69

actm.formations@gmail.com

www.actmanagementcoaching.fr



RÉVÉLATRICE D'ENTREPRENEUR·E·S
Coopérative d'Activités et d'Entrepreneur·e·s
Reconnue d'utilité sociale (agrément 31 19 002)
Société Coopérative d'Intérêt Collectif

www.impuls-ions.com

