

Comprendre et gérer ses difficultés relationnelles



3 jours
14h



Nous
consulter



Toute
personne
de
l'entreprise

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Mieux comprendre son style de communication et celui de ses interlocuteurs
- Comprendre et accompagner les phénomènes émotionnels
- Sortir des non-dits
- Savoir gérer les désaccords et/ou les conflits

Programme de 2j + 1J en blended learning

Identification des sources classiques de difficultés relationnelles

Travailler sur une posture relationnelle plus paritaire

Les différents comportements en communication interpersonnelle : - passif, - agressif - manipulateur - affirmation de soi

Les processus de pensée et leurs incidences émotionnelles dans la relation

Percevoir et accueillir ses émotions et celles des autres

Savoir-dire les choses : passer de l'ego-système à l'éco-système

Oser dire : développer son courage relationnel

Pédagogie active et interactive

Formation-action : test, apports théoriques synthétiques, cas pratiques, jeux.
Documentation riche et variée

Pour aller + loin :

- Une journée complémentaire facultative organisée quelques semaines après la formation pour faire le point sur la mise en œuvre des outils et techniques
- Bénéficiez d'un coaching individuel personnalisé avec Céline BERCION



Une formation
souple et
individualisée grâce
au blended learning