

# Développer l'efficacité relationnelle

## *Des clés pour agir sur la qualité de la relation*

*Ce stage peut participer au dispositif de prévention des risques psychosociaux*

### **PUBLIC**

---

Responsables d'équipe, chefs de projets

Tout professionnel dont la fonction demande de fortes aptitudes relationnelles

**Pré-requis :** aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

### **OBJECTIFS**

---

Développer les attitudes et savoir-faire propres à la conduite des relations professionnelles (écoute, affirmation de soi, gestion des tensions)

Savoir communiquer avec efficacité et construire la qualité de la relation

### **CONTENU**

---

#### *1<sup>ère</sup> partie (3h) : Élaborer un diagnostic relationnel*

- Cartographie et diagnostic de son réseau relationnel
- Les leviers pour agir sur la qualité des relations professionnelles

#### *2<sup>ème</sup> partie (7h) : Communiquer efficacement*

- Entraînement à la méthode de l'écoute active - mises en situation
- L'outil des 3 niveaux de communication : apprendre à les utiliser
- Les points clés de l'expression constructive

#### *3<sup>ème</sup> partie (5h) : S'affirmer et développer son impact professionnel*

- Savoir se positionner
- Identifier les pièges relationnels : sur-affirmation, sur-adaptation
- Analyse d'expériences et mises en situation

#### *4<sup>ème</sup> partie (4h) : Améliorer son aisance dans les situations de tensions et conflits*

- Analyser sa relation aux conflits : comportements et modèles relationnels dans les situations difficiles
- Identifier des repères de communication ajustés pour résoudre les conflits et mieux s'affirmer

*Synthèse, plan d'action et bilan (2h)*

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

---

Approche méthodique guidée

Apports théoriques

Travaux en groupe (8 à 12 personnes maximum)

Fiches outils, grilles d'observation

Mises en situation

### **ANIMATEUR**

---

Formateur en relations humaines agréé par PRH (Personnalité et Relations Humaines)

## SUIVI ET ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

Une **analyse des besoins** est effectuée avant le stage. Un **bilan** est proposé aux stagiaires en fin de stage. Un **suivi** individuel est proposé afin de favoriser la mise en application. En fin de stage, une **attestation de formation** est remise, comprenant les résultats de l'**évaluation des acquis de la formation**.

## ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

---

*L'évaluation des acquis est complétée en fin de formation, à partir de l'observation du stagiaire par le formateur au cours de l'intervention, en fonction du critère ci-dessous :*

*En cours d'acquisition :*      degré de 1 à 3 (de manière croissante)

*Le stagiaire est apprécié par le formateur, sur les domaines suivants :*

1	2	3	Clarifier les composantes d'une relation professionnelle de qualité
1	2	3	Mettre en œuvre la compétence de l'écoute active
1	2	3	S'affirmer et s'adapter face aux interlocuteurs
1	2	3	Identifier les modes de fonctionnement dans les situations de tensions

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR

---

Notre règlement intérieur est remis à l'entreprise et au(x) stagiaire(s).  
Il appartient à l'entreprise et à chaque stagiaire de s'engager à le respecter.