Accroître son potentiel relationnel pour une meilleure collaboration en équipe

CCI Formation Pro

Développement personnel et efficacité professionnelle Management d'équipe / Leadership - 2025

La formation en résumé

La vie en entreprise nous met en contact avec des personnalités très différentes et nous oblige à coopérer avec des collègues ou partenaires que l'on n'a pas choisis. Comment mieux travailler, communiquer et coopérer avec des personnes dont parfois le comportement nous dérange? A l'issu de cette formation, vous serez en mesure d'améliorer la qualité de vos échanges et d'avoir les clés pour instaurer un climat de coopération.

Vous pourrez aussi retrouver ce module dans le cycle de formations Communication 2025 également consultable sur notre site Internet.

Objectifs :

- Améliorer la qualité des échanges, renforcer la motivation et le plaisir de travailler ensemble
- Comprendre le fonctionnement des personnalités "difficiles" pour se préserver et mieux communiquer
- Générer un véritable climat de coopération avec ses collègues

Participants :

Toute personne souhaitant optimiser ses relations professionnelles dans un esprit de travail en équipe

Prérequis :

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

1 565 €

(non assujetti à la TVA)
2 jours (14 heures) en présentiel

14 heures

2 jours

Appartient au(x) cycle(s) :

Cycle Communication

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 22/05, 23/05
- 13/11, 14/11

Le contenu

OPTIMISER SA COMMUNICATION AVEC SES COLLEGUES

Mieux se connaître pour mieux communiquer

- Comprendre sa propre vision du monde : "la carte n'est pas le territoire"
- Comprendre le poids de la première impression
- Connaître son interlocuteur
- Comprendre comment l'on est perçu par autrui

Les messages contraignants qui empêchent d'agir

- Identifier les 5 types de messages
- Transformer les messages contraignants en permissions

Adapter sa communication

- Ecouter pour être écouté
- Pratiquer l'écoute active

Développer un comportement assertif

- Apprendre à critiquer de manière constructive
- Accepter d'être critiqué
- Distinguer les faits, les opinions, les sentiments
- Gérer son émotion en l'acceptant et en la verbalisant pour la neutraliser
- Verbaliser le besoin

GENERER UN CLIMAT DE COOPERATION

Identifier et désamorcer les jeux relationnels

- Le triangle psychologique (sauveteur, persécuteur, victime)

Les 4 positions de vie : instaurer un contrat gagnant-gagnant avec soi-même et les autres

Oser dire, savoir dire : l'intelligence relationnelle

- Oser dire des choses difficiles à entendre pour clarifier
- Prendre l'habitude de verbaliser sa satisfaction
- Eviter les conversations toxiques

La notion du bonheur et de motivation au travail

- Rôle des managers, favoriser l'implication des personnes en instaurant la confiance
- Les 3 conditions de l'implication : cohérence, réciprocité et appropriation
- Repousser les idées fausses sur les compétences humaines
- Etre heureux au travail
- Le sentiment d'appartenance

Comment bien vivre au travail avec des personnalités difficiles

- Les types de personnalité difficiles, leur mode de perception de l'autre
- Reconnaître les relations de manipulation fréquemment rencontrées
- Faire de l'interlocuteur son allié
- Trouver des solutions de repli, prendre de la distance pour se préserver
- Comment éviter le conflit ? Comment sortir de relations conflictuelles

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d’encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises

Support de formation remis aux participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de nos formateurs experts de son domaine et sélectionné selon un processus qualité certifié. Les formateurs sont accompagnés par notre pôle pédagogique intégré « Agir et Apprendre ». Parcours du formateur disponible sur simple demande.

Suivi et évaluation de la formation :

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations… Qui feront l’objet d’une analyse/correction et d’un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.