

Fiche Technique de Formation :

Développer des Relations Constructives

Objectifs de la Formation

Améliorer les compétences en communication interpersonnelle.

Apprendre à établir et maintenir des relations professionnelles positives.

Renforcer la capacité à gérer les interactions difficiles de manière constructive.

Public Cible

Tous les professionnels souhaitant améliorer leurs relations interpersonnelles au travail.

Prérequis

Aucun prérequis spécifique.

Programme de la Formation

1. Introduction aux Relations Constructives

Concepts de Base : Comprendre l'importance des relations constructives dans le milieu professionnel.

Auto-évaluation : Outils pour évaluer ses compétences actuelles en relations interpersonnelles.

2. Techniques de Communication

Écoute Active : Développer des compétences en écoute active pour mieux comprendre et répondre aux besoins des autres.

Expression Claire et Respectueuse : Techniques pour exprimer ses idées et besoins de manière claire et respectueuse.

3. Établissement de Relations Positives

Création de Confiance : Stratégies pour établir et maintenir la confiance avec les collègues.

Empathie et Compréhension : Techniques pour développer l'empathie et comprendre les perspectives des autres.

4. Gestion des Interactions Difficiles

Identification des Sources de Tension : Techniques pour identifier les sources potentielles de tension et de conflit.

Résolution Constructive des Conflits : Méthodes pour gérer les conflits de manière constructive et préserver des relations positives.

5. Maintien des Relations Constructives

Feedback Constructif : Apprentissage des techniques de feedback pour améliorer les relations de travail.

Collaboration et Coopération : Stratégies pour encourager la collaboration et la coopération au sein de l'équipe.

6. Applications Pratiques

Exercices de Communication : Ateliers pratiques pour renforcer les compétences en communication constructive.

Simulations de Scénarios : Simulations d'interactions professionnelles pour appliquer les compétences acquises.

7. Évaluation Finale