

Programme de formations

Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

COMMUNICATION

Programmes de formation V1 10/11/2022

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France
Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2 style="margin: 0;">Améliorer ses relations au travail</h2> <p style="margin: 0;"><i>Communiquer avec bienveillance et assertivité</i></p>	
Public concerné,	<p>Cette formation s'adresse à toutes les personnes souhaitant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer leurs relations professionnelles. • Développer une communication bienveillante et assertive. • Mieux comprendre les dynamiques relationnelles au sein de l'équipe. • Prévenir les conflits et instaurer des échanges harmonieux au travail.
Prérequis, modalités et délai d'accès	<p>Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Modalités d'accès : A la signature du contrat ou de la convention, ou à la validation de la prise en charge. Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines. Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous contacter pour toute adaptation nécessaire.</p>
Présentation générale (Problématique, Intérêt)	<p>Les relations professionnelles sont parfois entachées par des malentendus, des tensions ou des jeux psychologiques inconscients, entraînant des conflits ou des blocages dans la communication.</p> <p>Cette formation, basée sur les outils de l'Analyse Transactionnelle (AT), propose de mieux comprendre ces dynamiques pour établir des relations positives, fluides et respectueuses. En intégrant des outils de communication assertive et bienveillante, chaque participant pourra renforcer ses compétences relationnelles et favoriser des échanges harmonieux dans son environnement de travail.</p>
Objectifs	<p>Cette formation a pour but de permettre aux participants de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer une communication assertive et bienveillante. • Mieux comprendre leur fonctionnement relationnel à travers l'Analyse Transactionnelle (AT). • Éviter les jeux psychologiques au travail. • Établir des relations saines et harmonieuses avec leurs collègues et supérieurs. <p>À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communiquer de manière plus claire et sereine avec leurs collègues. • Identifier et désamorcer les jeux psychologiques pour prévenir les tensions. • Pratiquer l'assertivité dans les échanges pour mieux exprimer leurs besoins et limites. • Développer une posture relationnelle équilibrée, ni soumise, ni agressive.
Contenu de la formation	<p>Contenu de la formation</p> <p>Module 1 : Mieux comprendre les relations professionnelles à travers l'Analyse Transactionnelle (AT)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction à l'Analyse Transactionnelle : principes de base et utilité dans les relations professionnelles. • Découvrir les trois états du moi (Parent, Adulte, Enfant) : Comment influencent-ils nos comportements et nos échanges au travail ? • Identifier les transactions dans les échanges : Quelles sont les interactions gagnantes et celles qui provoquent des conflits ? <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse d'exemples concrets de transactions au travail.

	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu de rôle pour identifier les trois états du moi dans des situations professionnelles. <p>Module 2 : Communiquer avec assertivité pour des relations harmonieuses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer une communication assertive : Comment affirmer ses idées et besoins sans agressivité ni passivité ? • Techniques pour poser des limites respectueuses et gérer les désaccords avec bienveillance. • L'écoute active et la reformulation : Comment mieux comprendre les attentes de ses interlocuteurs ? <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'assertivité pour pratiquer l'expression de ses besoins et limites. • Jeux de rôle pour s'entraîner à la communication bienveillante et assertive. <p>Module 3 : Prévenir et désamorcer les jeux psychologiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les jeux psychologiques : Quelles sont les dynamiques cachées qui sabotent nos relations au travail ? • Les rôles du Triangle dramatique (Persécuteur, Sauveur, Victime) : Comment repérer et sortir de ces rôles dans ses interactions professionnelles ? • Techniques pour désamorcer les jeux psychologiques et éviter les conflits. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exemples de jeux psychologiques en milieu professionnel et identification des rôles. • Stratégies pour interrompre les jeux et rétablir des échanges constructifs. <p>Module 4 : Favoriser des relations de confiance et de coopération</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer une culture de la bienveillance et de la coopération au sein de son équipe. • Comment cultiver la confiance dans les relations professionnelles ? • Travailler la posture de "l'Adulte" dans la communication pour des échanges respectueux et équilibrés. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en pratique des techniques de coopération dans des exercices de groupe. • Cas pratiques : établir une relation de confiance avec un collègue ou un supérieur.
<p>Modalités pédagogiques</p>	<p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage en présentiel : <ul style="list-style-type: none"> - Participative/active - Interrogative • Apprentissage en ligne <ul style="list-style-type: none"> - Ressources et activités en autonomie supervisée - 4 rendez-vous en présentiel - Rendez-vous à la demande <p>Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Séquences de progression basées sous forme de mise en situation. Travaux pratiques Étude de cas Film, vidéo...</p> <p>Moyens pédagogiques : Salle de formation (réelle ou virtuelle) Paperboard</p>

	Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...). Modalités : Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation
Durée	2 jours (soit 14 heures).
Dates	Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.
Lieu(x)x	A définir (ou en ligne)
Coût de la formation	En inter : coût par participant 990 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 590 HT
Responsable de l'action, Contact	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : lydialecusson@optimrh.fr Tél : 06 37 67 36 20
Évaluation de l'action	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20 - Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction - Certificat de fin de stage