

Programme de formations

Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

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;">Gérer les personnalités toxiques au travail</h2> <p style="margin: 0;">Identifier et gérer les personnalités difficiles pour préserver sa santé mentale</p>	
Public concerné,	<ul style="list-style-type: none"> Toute personne travaillant en équipe ou en interaction avec d'autres individus souhaitant mieux comprendre et gérer les personnalités difficiles. Managers, responsables RH, chefs d'équipe et toute personne désirant améliorer la dynamique de groupe et la qualité des relations professionnelles.
Prérequis, modalités et délai d'accès	<p>Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.</p> <p>Modalités d'accès : À la signature du contrat (ou de la convention et/ou à la validation de la prise en charge).</p> <p>Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines.</p> <p>Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous contacter pour évaluer vos besoins spécifiques.</p>
Présentation générale (Problématique, Intérêt)	<p>Les personnalités toxiques peuvent avoir un impact significatif sur l'environnement de travail, entraînant une baisse de la motivation, une augmentation du stress et un risque accru de burn-out. Identifier ces personnalités et comprendre comment interagir avec elles de manière constructive est essentiel pour préserver sa santé mentale et le bien-être collectif au sein d'une équipe.</p> <p>Cette formation propose des outils et des stratégies concrètes pour gérer efficacement les personnalités toxiques, tout en favorisant un climat de travail positif. Vous apprendrez à agir avec professionnalisme pour transformer les interactions difficiles en opportunités de développement personnel et collectif.</p>
Objectifs	<p>À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifier les différents types de personnalités toxiques et leurs comportements. Comprendre l'impact des personnalités difficiles sur l'équipe et l'organisation. Appliquer des techniques de communication adaptées pour gérer les interactions avec des personnes toxiques. Développer des stratégies de protection personnelle pour préserver votre bien-être mental. Évaluer et transformer les situations difficiles pour favoriser un environnement de travail sain.
Contenu de la formation	<p style="text-align: center;">Programme détaillé</p> <p>Jour 1 : Comprendre et identifier les personnalités toxiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Introduction aux personnalités toxiques : <ul style="list-style-type: none"> Définition et caractéristiques des personnalités difficiles. Les différents types de personnalités toxiques : le manipulateur, le critique, le victimiser, le tyran, etc. Impact des personnalités toxiques : <ul style="list-style-type: none"> Conséquences sur la santé mentale et la dynamique de l'équipe.

	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les signes de stress et d'épuisement liés aux interactions avec des personnalités toxiques. • Auto-évaluation et identification : <ul style="list-style-type: none"> • Évaluer ses propres réactions face aux personnalités toxiques. • Identifier des cas concrets dans son environnement de travail. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ateliers de réflexion en groupe : Partage d'expériences et identification de comportements toxiques. • Autodiagnostic : Comprendre comment les personnalités difficiles vous affectent personnellement. <p>Jour 2 : Stratégies de gestion et transformation des interactions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de communication efficace : <ul style="list-style-type: none"> • Savoir écouter et poser des questions ouvertes. • Utiliser la communication assertive pour exprimer ses besoins et ses limites. • Stratégies de gestion des personnalités toxiques : <ul style="list-style-type: none"> • Techniques pour désamorcer les conflits et gérer les critiques. • Établir des limites claires et maintenir une distance émotionnelle. • Préserver sa santé mentale : <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de gestion du stress pour se protéger des effets négatifs. • Importance de l'autosoins et du soutien social. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simulations de cas : Mises en situation pour pratiquer les techniques de communication et de gestion des conflits. • Élaboration d'un plan d'action personnel : Stratégies concrètes à mettre en place dans son environnement de travail.
<p style="text-align: center;">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 Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p>Modalités : Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
<p style="text-align: center;">Durée</p>	<p>Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)</p>
<p style="text-align: center;">Dates</p>	<p>Dates : A définir</p>

	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