

Stage pratique de 2 jour(s)
Réf : DRP

Participants

Ce stage s'adresse à toutes les personnes amenées à travailler en équipe fonctionnelle ou en équipe projet.

Pré-requis

Aucune connaissance particulière.

Prix 2020 : 1450€ HT

Prix Blended Learning :
1750€ HT

Dates des sessions

AIX

05 mar. 2020, 09 juil. 2020
01 oct. 2020, 17 déc. 2020

BORDEAUX

27 fév. 2020, 02 juil. 2020
08 oct. 2020, 10 déc. 2020

BRUXELLES

20 fév. 2020, 28 mai 2020
03 sep. 2020, 03 déc. 2020

GRENOBLE

24 fév. 2020, 29 juin 2020
05 oct. 2020, 07 déc. 2020

LILLE

25 juin 2020, 01 oct. 2020
03 déc. 2020

LYON

22 juin 2020, 28 sep. 2020
30 nov. 2020, 11 déc. 2020

MONTPELLIER

22 juin 2020, 28 sep. 2020
30 nov. 2020

NANTES

24 fév. 2020, 29 juin 2020
05 oct. 2020, 07 déc. 2020

ORLEANS

25 juin 2020, 03 sep. 2020
05 nov. 2020

PARIS

23 jan. 2020, 20 fév. 2020
26 mar. 2020, 23 avr. 2020
28 mai 2020, 22 juin 2020
03 sep. 2020, 01 oct. 2020
05 nov. 2020, 03 déc. 2020

RENNES

05 mar. 2020, 09 juil. 2020
01 oct. 2020, 17 déc. 2020

SOPHIA-ANTIPOLIS

24 fév. 2020, 29 juin 2020
05 oct. 2020, 07 déc. 2020

STRASBOURG

05 mar. 2020, 09 juil. 2020
01 oct. 2020, 17 déc. 2020

TOULOUSE

27 fév. 2020, 02 juil. 2020
08 oct. 2020, 10 déc. 2020

TOURS

27 fév. 2020, 02 juil. 2020
08 oct. 2020, 10 déc. 2020

Développer des relations positives au travail

Améliorer la qualité des échanges est un point essentiel pour élaborer une véritable coopération fondée sur la confiance, la motivation, la réactivité et l'esprit d'équipe. Cette formation vous permettra de construire et de maintenir une collaboration efficace avec les autres.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Améliorer la qualité des échanges pour mieux coopérer
Apprendre à se positionner vis-à-vis des autres
Communiquer efficacement avec les personnalités difficiles
Résoudre les situations conflictuelles
S'affirmer sans provoquer de tension

1) Apprendre à se positionner dans l'équipe

2) Etablir des relations interpersonnelles productives

3) S'adapter aux personnalités difficiles

4) Résoudre les situations conflictuelles

5) S'affirmer pour mieux désamorcer les conflits

Travaux pratiques

Autodiagnosics, tests. Mises en situation actives. Jeux de rôles. Echange d'expérience. Debrief personnalisé.

1) Apprendre à se positionner dans l'équipe

- Définir les défis à relever par l'équipe.
- Place du groupe dans son environnement. Objectifs et échéances.
- Compétences et expériences à partager. Diagnostic relationnel.
- Identifier son propre rôle dans le groupe. Position officielle et résultats attendus. Image de marque.

Travaux pratiques

Autodiagnostic relationnel.

2) Etablir des relations interpersonnelles productives

- Faire le point sur les différents aspects de sa personnalité.
- Au moyen d'un test complet d'analyse transactionnelle, savoir dans quelle situation on adopte telle ou telle attitude.
- Attitude normative, nourricière, rationnelle, spontanée ou soumise.
- Mettre en place un système de transactions performant.
- Repérer l'état relationnel de l'interlocuteur. S'adapter au système de perception des autres.
- Aider les membres de l'équipe à accéder à son propre système relationnel.
- Prendre l'habitude de verbaliser sa satisfaction.
- Elaborer un contrat de relations gagnant-gagnant.

Travaux pratiques

Test de l'egogramme puis jeux de rôles.

3) S'adapter aux personnalités difficiles

- Les différentes catégories de gens difficiles.
- Leur mode de perception de l'autre.
- Risques encourus de part et d'autre.
- Faire de son interlocuteur un allié. Trouver des solutions de repli, prendre de la distance.
- Faire valoir ses droits et les faire respecter.
- Comment éviter le conflit ? Comment en sortir ?

Travaux pratiques

Jeu pour diagnostiquer les profils et apprendre à les gérer.

4) Résoudre les situations conflictuelles

- Comprendre les mécanismes des conflits.
- Identifier les différents types de conflits.
- Repérer les comportements passifs, agressifs ou manipulateurs.
- Prendre en compte la dimension émotionnelle
- Savoir gérer les émotions de ses interlocuteurs.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle.

Travaux pratiques

Jeux de rôles. Restitution collective.

5) S'affirmer pour mieux désamorcer les conflits

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).

- Gérer les demandes abusives.
- Formuler un refus sans provoquer de tension.
- Faire des critiques constructives.
- Répondre aux critiques.

Travaux pratiques

Prise de parole pour mettre en application les techniques d'assertivité.

Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

Moyens pédagogiques et techniques

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- A l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.