

Résumé

Dates : 30-31 / 03 / 2026

Public et prérequis

Toute personne souhaitant une meilleure aisance relationnelle et plus d'affirmation de soi en situation professionnelle.

Les objectifs pédagogiques et professionnels

- Prendre conscience de son mode de communication naturel, ses forces et ses faiblesses
- Améliorer sa communication interpersonnelle pour développer des relations positives au travail
- Renforcer sa confiance en soi et apprendre à s'affirmer au travail dans le respect d'autrui
- Mieux faire face aux comportements négatifs et aux situations délicates au travail
- Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle : mieux se connaître et mieux se gérer, mieux comprendre l'autre, pour finalement mieux communiquer

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports outils et techniques et Mises en situation, jeux de rôle.
Une dernière journée éloignée permet d'évaluer la progression des stagiaires.

Outils pédagogiques

Supports et documents fournis tout au long de la formation.

Contenu de la formation

1/ Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres :
Autodiagnostic des grandes tendances de son comportement : assertivité, agressivité, manipulation, Passivité.

Analyse de ses points forts & de ses points faibles / points de blocages.

2/Principes et mécanismes de la communication interpersonnelle :
Comprendre les règles de base de la communication verbale et non-verbale
Connaître les attitudes qui favorisent ou qui ferment la relation à autrui
Savoir décrypter et gérer les jeux psychologiques : Exploration des 3 rôles
victime/persécuteur/sauveur.

3/Acquérir une méthodologie de communication efficace
Découvrir et pratiquer les bases de la Communication Non Violente
Savoir s'exprimer avec authenticité et respect : méthode OSBD
Développer son Empathie, son Ecoute active, sa Bienveillance et ses questionnements pour mieux
comprendre les besoins de l'autre.

4/ Savoir s'affirmer avec respect (assertivité)
Apprendre à demander, exprimer ses besoins et à savoir dire NON
Savoir proposer une idée ou une amélioration.

5/ Savoir émettre une critique constructive OU en recevoir
Savoir refuser des propos, donner et recevoir des feedbacks
Utiliser les signes de reconnaissance au travail, positifs et négatifs, pour progresser ensemble
et nourrir les liens.

6/ La gestion des conflits

- Identifier les sources et les manifestations de conflits.
- Utiliser la négociation et le compromis réaliste pour sortir des conflits.

7/ Faire face aux comportements difficiles et à l'agressivité
Acquisition de techniques d'ancrage.

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + pôle formation Haute-Savoie

- 1000 Jeunes formés par an du bac pro au titre d'ingénieur
- 3000 salariés formés par an
- 500 entreprises partenaires
- Accompagnement à la recherche de contrat
- Equipe pédagogique experte des métiers
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, individualisée, concours Worldskills)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

Connaître les 4 axes de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, gestion de soi/régulation émotionnelle, connaissance de l'autre/empathie, gestion de la relation

Développer la culture du feedback constructif et des signes de reconnaissance

Date de mise à jour

12/11/2025