



# Améliorer son aisance relationnelle

Réf : F2P-COM003

Budget : Cf. devis

Durée : 14 heures

Sessions : Sur demande

Présentiel / Distanciel Groupe : 2 à 6 participants

## Objectifs

- Comprendre les composantes de l'intelligence relationnelle et émotionnelle ;
- Communiquer clairement sur sa mission ou son projet ;
- S'adapter dans ses comportements aux personnes et aux situations ;

## Pour qui

- Toute personne souhaitant acquérir les techniques lui permettant de créer et d'entretenir des relations positives verticales, avec sa hiérarchie, et/ou horizontales (les autres services de l'entreprise).

## Pré-Requis

- Aucun

## Suivi & Evaluation

- Évaluation en cours et en fin de session,
- Évaluation personnalisée à 4 mois

## Moyens pédagogiques

- Formation assurée par des experts reconnus dans leur métier.
- Méthode pédagogique participative et active, alliant apports théoriques et exercices pratiques personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel des connaissances.
- A l'issue de la formation, il est remis à chacun des stagiaires un support pédagogique et une bibliographie.

## Sanction de la formation

- Attestation de formation

## Plan

### Identifier et comprendre sa dynamique relationnelle

- Réaliser son autodiagnostic relationnel
  - Se connaître pour développer des relations interpersonnelles positives et constructives
  - Identifier son cadre de référence par l'ECMP
  - Connaître sa dynamique d'écoute : tri sur soi ou tri sur les autres.
  - Augmenter son esprit d'inclusion

### Améliorer ses relations par la communication

- Savoir cultiver une image personnelle positive
  - Instaurer un climat bienveillant dans la relation
  - Développer son écoute active et son sens de l'observation
  - Relation entre savoir, savoir-faire et savoir-être

### S'affirmer dans toutes les dimensions relationnelles

- Connaître et savoir présenter son identité personnelle et professionnelle
  - Savoir aborder des conversations en toute circonstance
  - Faire preuve d'assertivité
  - Connaître les clés pour appréhender tout type de personnalité

### Savoir aborder les situations délicates

- Savoir adopter le bon comportement face aux fortes personnalités
  - Connaître les clés pour apaiser les tensions
  - Augmenter son pouvoir de persuasion