Formation Développer des relations non hiérarchiques constructives

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

Référence	DHC
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 590 €HT
Repas	repas inclus

Objectifs

| Être constructif dans les relations transverses
| Faire le point sur son mode de communication
| Transmettre et partager ses objectifs
| Communiquer avec assertivité
| Faire face aux situations conflictuelles

Public

| Tout collaborateur, manager, assistant devant diriger ou participer à la réalisation de projets ou travailler en transverse.

Prérequis

| Aucune connaissance particulière.

Programme de la formation

Communiquer de façon constructive
| Emetteur/récepteur : se centrer en tant que responsable de la qualité de la communication.
| Faire le point sur son mode de communication.
| Les attitudes de la communication d'influence.
| Convaincre par des techniques d'argumentation.
| Utiliser les outils : écoute active, reformulation, questionnement, parler positif, présent et futur.
| Exercices sur l'écoute, les différents types de questions, le parler positif. Débriefing collectif.

Définir et être porteur de ses objectifs
| Clarifier les messages et les objectifs à atteindre.
| Savoir formuler un objectif SMART.
| Etablir un plan d'action.
| Se préparer à transmettre et à partager ses objectifs.
| Anticiper les freins à la réalisation des objectifs.
| Réflexions en commun et exercices sur la clarification des objectifs.

Mieux se connaître pour être plus efficace
| Prendre conscience de ses points forts.
| Faire le point sur son schéma relationnel.
| Maîtriser son impact et son image de marque.
| Développer la confiance en soi pour inspirer confiance.
| Cultiver la pensée positive.
| Gérer les signes de considération.
| Exercice Autodiagnostic. Test sur la connaissance de soi.

Développer la confiance relationnelle
| Comprendre les attitudes à éviter dans les relations non hiérarchiques.
| Reconnaître les comportements passif, agressif et manipulateur.
| Adopter des attitudes authentiques.
| Prendre une place constructive au coeur des enjeux.

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)
du 24 au 25 juillet 2025

PARIS
du 17 au 18 juillet 2025

AIX-EN-PROVENCE
du 21 au 22 août 2025

BORDEAUX
du 21 au 22 août 2025

LILLE
du 21 au 22 août 2025

LYON
du 24 au 25 juillet 2025

NANTES
du 21 au 22 août 2025

SOPHIA-ANTIPOLIS
du 21 au 22 août 2025

STRASBOURG
du 21 au 22 août 2025

TOULOUSE
du 21 au 22 août 2025

VOIR TOUTES LES DATES

HUB Formation - 14 avenue de l'Opéra - 75001 Paris
01 85 77 07 07 - www.hubformation.com - SIREN 525 287 785

| Exercice Jeux de rôles autour du soutien des objectifs.

Chercher l'équilibre gagnant
| La posture gagnant-gagnant. L'art du juste équilibre.
| Différencier intention et manifestation.
| Les positions de vie.
| S'affirmer avec assertivité.
| Exercice Tests de positionnement sur les positions de vie et sur l'assertivité.

Etre force de proposition en toutes situations
| Construire des relations gagnantes même dans les situations conflictuelles. Savoir dire non.
| Savoir différencier confrontation et conflit.
| Traiter les objections efficacement.
| Utiliser à bon escient la technique du disque rayé.
| Apprivoiser les émotions par la communication non violente.
| Exercice Simulations sur la base des problématiques rencontrées par les participants.

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.