



ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

Formation Développer des relations positives au travail

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

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

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

Public

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

Prérequis

| Aucun

Programme de la formation

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.

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'égogramme puis jeux de rôles.

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.

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

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)

du 17 au 18 juillet 2025

PARIS

du 10 au 11 juillet 2025

AIX-EN-PROVENCE

du 11 au 12 septembre 2025

BORDEAUX

du 11 au 12 septembre 2025

LILLE

du 11 au 12 septembre 2025

LYON

du 11 au 12 septembre 2025

NANTES

du 11 au 12 septembre 2025

SOPHIA-ANTIPOLIS

du 11 au 12 septembre 2025

STRASBOURG

du 11 au 12 septembre 2025

TOULOUSE

du 11 au 12 septembre 2025

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

- | Comment éviter le conflit ? Comment en sortir ?
- | Travaux pratiques : Jeu pour diagnostiquer les profils et apprendre à les gérer.

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.

S'affirmer pour mieux désamorcer les conflits

- | 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.

Méthode pédagogique

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

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.