Formation Développer ses compétences relationnelles

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

Ce stage permettra aux managers d'identifier et de développer les compétences relationnelles les plus utiles à leur action quotidienne. Ils apprendront à mieux se connaître et se remettre en cause, afin d'intégrer la dimension émotionnelle dans leur relation à l'autre et créer un climat propice à la performance.

Référence	IHU
Durée	3 jours (21h)
Tarif	2 030 €HT
Repas	repas inclus

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)

du 22 au 24 septembre 2025
du 22 au 24 décembre 2025

PARIS

du 15 au 17 septembre 2025
du 15 au 17 décembre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

Objectifs

| Identifier son style relationnel
| Développer son sens de l'écoute et son expressivité
| Communiquer son ressenti à l'aide de l'outil DESC
| Adopter les pratiques du coaching individuel dans son management

Public

| Managers, responsables d'équipe.

Prérequis

| Expérience requise en management.

Programme de la formation

Comprendre les enjeux du management relationnel
| Positionner la relation salarié-entreprise dans son évolution.
| Réconcilier besoins personnels des collaborateurs et attentes de l'entreprise.
| Définir le rôle du manager dans la création du climat propice à la performance.
| Etude de cas Le rôle du manager

Faire le point sur ses capacités relationnelles
| Mieux connaître son style relationnel.
| Affirmation de soi, états du moi et préférences cérébrales.
| Identifier et désamorcer ses comportements réflexes.
| Déjouer les postures à risque : le triangle dramatique.
| Exercice Autodiagnostic relationnel et identification de ses propres freins à la relation. Analyses de situations vécues.

Développer une communication authentique
| Découvrir les filtres naturels de l'écoute et leurs causes principales.
| Distinguer faits, opinions et sentiments.
| Utiliser questionnement et reformulation pour mieux écouter.
| Communiquer au-delà des mots.
| Communication non-verbale, calibration et synchronisation.
| Exercice Autodiagnostic de ses attitudes spontanées d'écoute. Entraînement au questionnement de précision.

Tirer parti des émotions
| Intégrer le processus émotionnel.
| Prendre conscience de ses émotions et les gérer.
| Exprimer de façon appropriée ses émotions négatives.
| Le DESC et la Communication NonViolente.
| Exercice Autodiagnostic de son quotient émotionnel. Jeu de rôle filmé permettant de s'entraîner à communiquer son ressenti sans rompre la relation.

Développer les aptitudes de ses collaborateurs au moyen du coaching
| Appréhender les situations appropriées et le positionnement adéquat.
| Acquérir les techniques du coach.
| Mettre en route et suivre un coaching individuel.
| Démonstration Simulation d'un entretien de coaching.

Développer sa compétence relationnelle en situation managériale
| Créer et partager une vision capable de fédérer les énergies.
| Mener les entretiens de face-à-face.
| Animer et réguler une réunion.
| Accompagner le changement.
| Désamorcer les situations délicates ou conflictuelles.
| Mise en situation Mises en situation lors de différents entretiens. Jeu de rôle autour d'une situation tendue.

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.