

# MAINTENIR DE SAINES RELATIONS PROFESSIONNELLES



1 journée

## 1 - La connaissance de soi

Mieux se connaître permet de prendre soin de soi et d'être plus efficace professionnellement. Offrez-vous le cadeau de découvrir vos propres préférences.

## 2 - Le respect mutuel dans les relations

Comprendre et intégrer les différences au sein des équipes afin de mieux travailler et réussir ensemble. Développez une plus grande aisance dans la découverte, le partage et le suivi des relations professionnelles.

1/2 journée



1/2 journée

## 3 - Les fondamentaux de la communication

Communiquer, ce n'est pas seulement parler. C'est échanger et avant tout écouter afin de donner des réponses pertinentes. Découvrez la communication attentive et active.

## 4 - L'intelligence émotionnelle

Les émotions influencent nos relations interpersonnelles sans que nous en ayons conscience. Découvrez les formulations et comportements à privilégier et à éviter dans une interaction chargée d'émotions.

1 journée



1/2 journée

## 5 - Gestion des conflits

Analyser les différents éléments qui peuvent mener au conflit amène à mettre en place de nouvelles habitudes de présence et de communication. Abordez les situations conflictuelles à travers une démarche positive et constructive.

## 6 - Les positions relationnelles

Les positions claires et authentiques favorisent de bonnes relations tout en limitant les risques d'interprétation. Désamorcez les jeux relationnels, osez vous exprimer, vous faire entendre et accueillir l'opinion de vos interlocuteurs.

1 journée



1 journée

## 7 - Le rôle de manager

Responsable du respect et des valeurs, le manager est garant de la dynamique d'équipe et de la motivation. Guidez vos collaborateurs sur le chemin de la connaissance d'eux-mêmes.