



“Mieux se connaître pour mieux collaborer”



INFORMATIONS



Pré requis
aucun



Groupe
De 4 à 8 personnes



Durée
2 jours



Modalités
En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation
QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact
Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhysslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.
Analyses de situations concrètes
personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques,
mise en situation, tests, exercices,
auto-évaluation et autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise : Il est adapté aux employés de tous niveaux hiérarchiques, car la compréhension de la communication interpersonnelle et la gestion des conflits sont essentielles dans un environnement professionnel.

Cadres et Responsables d'Équipe : Les gestionnaires et les chefs d'équipe peuvent bénéficier de cet apprentissage pour améliorer leur capacité à gérer les relations au sein de leur équipe.

Étudiants et Jeunes Professionnels : Les étudiants en fin de cycle ou les jeunes professionnels cherchant à développer leurs compétences en communication et en gestion des conflits trouveront ce stage pertinent.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Prendre conscience de son mode de fonctionnement et ses différents états du Moi. Mettre un éclairage sur les situations qui dysfonctionnent. Construire des relations saines et positives.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Analyser, comprendre et adapter sa communication. Repérer les jeux de pouvoirs dans les situations. Expérimenter de nouveaux comportements relationnels.

PROGRAMME

Mieux se connaître pour générer un changement :

- Définir l'analyse transactionnelle et ses origines
- Découvrir les différents états du Moi en analyse transactionnelle
- Comprendre les diagrammes et les scénarii de vie
- Comprendre sa personnalité et les comportements associés
- Choisir les échanges positifs pour se libérer des personnes toxiques
- Identifier les familles comportementales originales
- Faire un autodiagnostic des ses états du Moi

Construire des relations positives avec les autres :

- Comprendre les dysfonctionnements de nos états du Moi
- Identifier les contaminations et les transactions dans nos relations
- Se positionner et s'affirmer face aux autres
- Analyser les conflits et positions de vie
- Comprendre les différents types de relations interpersonnelles
- Induire un nouveau type de communication, une communication gagnant-gagnant
- Expérimenter les outils en situation simulée

Faire face aux situations à risques :

- Repérer et éviter les relations piégées ou manipulatrices
- Désamorcer les situations bloquées « à chaud »
- Utiliser les STROKES pour créer des relations saines qui durent
- Elaborer des stratégies constructives
- Identifier ses drivers et choisir une antidote pour développer ses capacités relationnelles