



# Performance relationnelle

## Comment mieux se connaître pour mieux inter-agir au travail ?

Fluidifier et améliorer la communication inter-personnelle au travail en s'appropriant un référentiel et un cadre méthodologique communs s'inspirant de la communication non violente ©\*.

*\*inspirée par le travail de Marshall B. Rosenberg*



### LE MOT DE LA RÉFÉRENTE

Pendant cette formation, les participants vont acquérir les compétences nécessaires pour cibler et comprendre les principes fondamentaux d'une communication efficace. Nous utilisons des études de cas pratiques spécifiquement adaptées au contexte des participants, afin de les armer avec des outils utilisables dès la fin de la formation.



### Contenus

#### Module 1 :

##### Découvrir la méthode et focus sur soi

- Intention et principes de la communication authentique et bienveillante
- Cartographie des différents scénarios de réaction face à une situation
- Travail sur l'observation et vision du monde de chacun
- Travail sur les émotions et ressentis corporels
- Travail sur les besoins, les valeurs, les essentiels
- Exercice sur l'écoute active
- Mise en situation pour développer l'auto-empathie

#### Module 2 :

##### Interaction avec l'Autre

- Approfondissement sur l'identification des besoins pour soi
- Travail sur la demande (à soi, à l'Autre)
- Travail sur l'empathie et la relation à l'Autre
- Mise en situation sur les thématiques suivantes :
  - Savoir accueillir et gérer sa colère
  - Savoir accueillir un reproche
  - Savoir faire un feedback constructif et bienveillant



### Objectifs

- Apprendre à mieux communiquer pour mieux travailler ensemble
- Déjouer ses schémas habituels de défense, de retrait ou d'attaque pour reconsidérer sa façon de comprendre une situation
- Identifier et comprendre ses émotions comme celles de l'Autre
- Développer l'écoute active et l'empathie
- Porter son attention sur ses besoins et ceux de l'Autre par une observation et un questionnement accru
- Faciliter les solidarités et l'entraide



### Méthodes

Apports théoriques, exercices pratiques, réflexion collective



### Prérequis

Aucun



### Pour qui ?

Equipe en lien avec la clientèle



### Validation des acquis

- Quizz sur les apports théoriques
- Exercices de mise en pratique



### Coût par participant

Inter : 1 580 € HT  
Intra : nous contacter



### Durée

2 jours / 9h - 17h



### Lieu

Présentiel

**Délais d'accès :** Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation possible sous 60 jours maximum.



### DATES

Sur demande



### CONTACT

formation-implid@implid.com



Nos supports sont **conçus afin d'être accessibles** à tous. Merci de **nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique** aux personnes en situation de handicap.