

Que l'on vienne de prendre ses fonctions ou que l'on soit en poste depuis un certain temps, il n'est pas toujours facile d'adopter la bonne posture au sein d'une équipe, de communiquer de manière assertive.

Et pourtant, entretenir de bonnes relations interpersonnelles dans son environnement personnel comme professionnel permet d'exercer ses missions plus sereinement et efficacement, de mieux gérer les situations aussi complexes soient-elles.

DURÉE

2 jours.

PUBLIC

Tout collaborateur qui souhaite améliorer ses relations interpersonnelles pour travailler plus sereinement et efficacement en équipe.

PRÉREQUIS

Aucun.

ÉVALUATION

Synthèses régulières durant la formation et bilan de formation oral et écrit
Certificat de réalisation.

TARIF

Inter : 400 € HT / jour (repas non compris)

Intra - tarif de référence :
900 € HT / jour

INTERVENANTE

Sophie SEBIRE
Dirigeante de Up and Transi

DRH pendant 15 ans, experte en ressources et relations humaines depuis 28 ans (management, conseil, formation), formatrice
Certifiée Arc en Ciel DISC®

OBJECTIFS

- Gagner en confiance en soi
- Comprendre le fonctionnement d'une équipe et des membres qui la composent
- Maîtriser les règles de bases de la communication
- S'approprier la communication verbale et non verbale
- Développer son assertivité pour mieux gérer les différentes situations

PROGRAMME

JOUR 1

- Mon positionnement au sein de l'équipe
- La confiance en soi
- Communication verbale et non verbale
- L'écoute active
- Développer son assertivité
- Savoir dire non
- Savoir adresser et recevoir une critique

JOUR 2

- Une équipe efficace, c'est quoi ?
- Les différents types de collègues
- Comment adapter ma communication à mes collègues, aux différentes situations ?
- Quelle organisation, quels objectifs au service de mon équipe ?

METHODE PEDAGOGIQUE

- Recueil des attentes, apports théoriques, World Café, échanges de pratiques, mises en situation, support technique, plan d'action individuel.