INSTITUT **FRANÇOIS BOCQUET**

Construire des relations positives au travail

code web CRP

Oser la qualité de vie en entreprise

DURÉE : 2 jours
16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : CRP

CLIQUEZ ICI

Cette formation peut être organisée en **intra-entreprise** ou être adaptée sous la forme **d'une conférence.**
Contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

Tout collaborateur souhaitant améliorer ses relations professionnelles ou contribuer à l'amélioration de la qualité de vie en entreprise.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- Développer des relations gagnant-gagnant avec les collaborateurs.
- Communiquer avec doigté, adresse et professionnalisme.
- Déjouer la contagion des personnalités… et des situations toxiques.
- Contribuer à la qualité de l'ambiance et au bien-être au sein de l'équipe et de l'entreprise.

Programme

Établir des relations positives

- Comprendre le décalage entre sa personnalité réelle et l'image de soi portée à l'extérieur.
- Adopter un style relationnel adapté pour être accepté par tout le monde.
- Valoriser ses collaborateurs par les signaux de reconnaissance ciblés.
- Verbaliser sans complexe sa confiance, son optimisme et son estime.

Communiquer dans les situations délicates

- Formuler un refus ou une critique sans blesser.
- Gérer avec tact les demandes abusives et les agressions injustifiées.
- Comprendre et traiter les problèmes réels émotionnels cachés sous les prétextes.
- Gérer les émotions de ses interlocuteurs… et les siennes quand elles peuvent déraper.

Faire face aux personnalités toxiques

- Identifier les personnalités toxiques dans son entourage : les indices, les pièges et la mise en place de stratégies adaptées.
- Comprendre la logique d'une personnalité toxique : ses mécanismes de défense et ses automatismes comportementaux.
- Se protéger et protéger son équipe de la contagion émotionnelle.
- Recadrer en douceur un collaborateur toxique… et parfois le transformer en allié.

Contribuer au bien-être collectif

- Identifier les conditions du bien-être au sein de l'équipe, du service, de l'entreprise : les conditions de la Qualité de Vie en Entreprise.
- Analyser les facteurs concrets qui peuvent plomber l'ambiance ou au contraire stimuler le moral : l'arbre des causes et des effets.
- Agir à son échelle personnelle : pratiquer l'exemplarité et déclencher la contagion de bonne humeur, dissocier l'émotionnel et le professionnel, canaliser le stress ou le convertir en source d'énergie positive.
- Intervenir dans la systémique d'un groupe : éviter les incompatibilités d'humeur, réorganiser l'espace, aménager du temps fédérateur.

MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

Tour de table pour recueillir les attentes des participants
Moyens pédagogiques :
Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis formation : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.
Sanction du parcours : Attestation de fin de formation

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation EN SAVOIR PLUS

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1365 € HT (1638 € TTC)

2 360 training / Coach GPT
2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 2) :
2 JOURS + 4h00 | 1980 € HT (2376 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**

4CRP-13