INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

# Parcours certifiant : Développer sa performance relationnelle

**DURÉE : 3 jours**
%dh en présentiel | %dh distance

**PRIX : 1480.00 € HT** (1776.00 € TTC)




## PARTICIPANTS

Managers, chefs de projet et tout collaborateur souhaitant améliorer ses relations professionnelles.

**PRÉREQUIS :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- Développer son intelligence émotionnelle.
- Décoder l'implicite : la lecture des non-dits et du langage non verbal.
- Pratiquer la Communication Différentielle : l'ajustement de son discours au profil de l'autre.
- S'affirmer avec souplesse.

## PROGRAMME

### PREMIERE PARTIE

### Se connaître pour désactiver ses automatismes

- Comprendre son profil : l'analyse de son caractère, de sa génération et de son propre style relationnel.
- Faire accepter ses limites : la communication transparente sur ses atouts et ses zones d'inconfort auprès de ses collègues.
- Transformer ses émotions : la canalisation de son propre ressenti pour en faire un moteur d'action et non un frein.
- Exprimer son point de vue : la verbalisation de ses besoins pour éviter l'accumulation des frustrations.

### Décoder l'autre et faire preuve d'empathie

- Oser l'amabilité inconditionnelle : la création de la confiance, même dans la lassitude ou la contrariété.
- Pratiquer l'écoute attentive : l'art de la reformulation orientée pour replacer les mots dans leur véritable contexte.
- Observer la gestuelle : le décryptage des attitudes et des mimiques pour comprendre la vérité au-delà du discours de façade.
- Accorder sa longueur d'onde : la synchronisation verbale et non verbale pour se mettre en phase avec son interlocuteur.

### Pratiquer la Communication Différentielle®

- S'exprimer avec clarté : la structuration d'une argumentation illustrée et compréhensible.
- Adapter son canal : l'ajustement de son discours au profil psychologique de la personne en face.
- Maîtriser l'éventail des postures : l'aisance pour demander, refuser, critiquer ou réagir à un compliment.
- S'imposer en douceur : l'introduction de consignes claires tout en gérant la frustration de l'équipe.

### Restaurer le lien face aux comportements négatifs

- Comprendre la colère : l'exploration de la psychologie de la peur et de la violence verbale chez l'autre.
- Dénouer les jeux toxiques : la protection de son équilibre face au chantage affectif permanent et au terrorisme relationnel.
- Faire face à l'agression : l'esquive de l'escalade émotionnelle pour se faire respecter sans rompre le dialogue.
- Recadrer de façon constructive : l'association du collaborateur à la solution pour faire émerger de nouveaux comportements.

## DEUXIEME PARTIE

L'atelier de certification Softskills (1 jour)
Déroulement :
> Une évaluation des compétences comportementales (soft skills) sera effectuée avec les outils 360 de notre plateforme Performances-Talents. Des axes de développement seront suggérés par notre IA CoachGPT.
> Un atelier collectif permettra au candidat de mettre en évidence ses compétences par des mises en situation immersives avec d'autres acteurs.

LA CERTIFICATION

Aptitudes évaluées :
1. Adopter des postures bienveillantes.
2. Pratiquer l'écoute active.
3. S'exprimer pour se faire comprendre.
4. S'affirmer avec assertivité.
5. Gérer efficacement les tensions.

Résultats :
> Si l'ensemble des aptitudes est validé, le candidat reçoit notre certificat Soft skills accompagné de codes d'identification.
> Il reçoit également, pour chaque aptitude confirmée, un open badges authentifiés blockchain, qui permettront au candidat de valoriser ses compétences et son profil dans sa correspondance ou sur les réseaux.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Un test de positionnement** sera envoyé aux participants en amont de la formation. | **Tour de table** pour recueillir les attentes des participants. | **Moyens pédagogiques :** Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation | **Évaluation des acquis :** Réalisée en fin de formation par un questionnaire. | **Sanction de la formation :** Attestation de fin de formation |