

Établir des relations constructives avec ses collaborateurs Mieux vivre en équipe

Code : CE 02

Durée : 2 jours

Prix : session inter 900 € HT (repas compris)

Pourquoi ce stage ?

Le travail en équipe repose principalement sur la capacité de ses membres à communiquer positivement pour échanger, construire, progresser, résoudre des problèmes...

Pour cela, la qualité des relations interpersonnelles est primordiale afin de construire des relations dynamiques dans la coopération.

L'estime de soi, la confiance en l'autre et l'affirmation de soi au quotidien sont les clefs de la réussite pour renforcer la cohérence de l'équipe et sa performance.

Ce stage concerne

Tous les collaborateurs qui travaillent en équipe et qui souhaitent :

- optimiser leur mode de communication,
- éviter les comportements inefficaces,
- renforcer les relations de collaboration,
- favoriser la confiance avec leur entourage professionnel,
- établir des relations constructives et dynamiques pour être plus performants.

Bénéfices attendus

À l'issue de ce stage, les participants auront acquis les outils pour :

- identifier les comportements gagnants,
- faire face aux comportements inefficaces,
- être force de proposition,
- faire et recevoir une critique avec assertivité.

Pédagogie

Méthodes participatives et actives :

- échanges, mise en commun des ressources de chacun.
- nombreux tests et autodiagnostic pour mieux se connaître et comprendre les autres.
- utilisation du camescope pour des jeux de rôle et mises en situations afin d'analyser les points forts et les points faibles de chacun.
- avec l'aide du formateur : définition d'un plan de progrès individuel.
- remise d'une documentation individuelle

Suivi

Le formateur donne ses coordonnées aux participants et reste à leur disposition par téléphone ou par mail pendant 2 mois.

Les formations Forma.Com en INTER

Vous souhaitez suivre cette formation en INTER, contactez-nous pour connaître nos prochaines sessions.

Les formations Forma.Com en INTRA

Ce stage peut être programmé dans votre entreprise ou servir de base pour vous construire un programme sur mesure.

Programme

Comprendre les comportements qui régissent la vie en équipe

- Repérer les 3 conduites inefficaces : passivité, agressivité et manipulation.
- Réagir à ces comportements pour établir une communication constructive. :
- réagir avec calme face à l'agressivité,
- désamorcer la manipulation,
- faire face à la passivité.
- Connaître son style relationnel et son impact sur la relation avec les autres : autodiagnostic d'assertivité.
- Comprendre comment on est perçu par son entourage.
- Développer l'estime de soi.
- Créer un climat de confiance avec ses collaborateurs.

Adopter un comportement positif et constructif au quotidien

Affirmer son opinion et savoir demander

- Garder à l'esprit son objectif.
- Analyser et reformuler la demande ou le contexte.
- Exprimer son avis avec sérénité.
- Négocier les compromis, les transactions.
- Valider la solution gagnant-gagnant.

Exprimer une critique constructive

- Préparer sa critique pour cerner les faits.
- Critiquer les faits et non la personne.
- Adopter un comportement d'écoute et de bienveillance.
- Utiliser la méthode du : + - +

Recevoir une critique comme une information

- Éviter de réagir en passif ou en agressif.
- Cerner les avantages de la critique.
- Transformer la critique justifiée en information.
- Faire face aux critiques injustifiées.

Savoir dire « non » lorsque cela est nécessaire

- Repérer les situations appropriées : objectifs, conséquences,
- environnement, interlocuteurs...
- Utiliser la méthode DESC pour dire « non » de façon positive.
- Rester crédible dans ses oui et ses non.
- Adopter un comportement assertif.

Résoudre les conflits

- Différencier les notions de conflit, problème, dysfonctionnement et anomalie.
- Repérer les sources du conflit.
- Analyser les causes et les conséquences.
- Être force de proposition.