

# AMÉLIORER LA QUALITÉ DE SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

Comprendre le fonctionnement et adapter sa communication à son interlocuteur afin de fédérer, convaincre et gagner en aisance dans ses relations.

30H



ACTMANAGEMENT

## Public concerné :

- Managers - Dirigeants
- En équipe
- Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles pro/ perso

**AXELLE BERRANGER**

Coach & Formatrice

# Programme

## Avant

- Une vidéo présentation
- Questionnaire d'Inventaire de Personnalité

## Jour 1 et 2

### 1 - Se familiariser avec l'analyse transactionnelle

- Appréhender les modes d'interactions
- Situer les interactions problématiques
- comprendre le mode opératoire des jeux psychologiques

### 2 - Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres

- Identifier son profil de personnalité et analyser l'impact de son fonctionnement sur la relation avec les autres.
- Comprendre la manière de fonctionner des autres profils pour développer une approche bienveillante.

## Mise en situation

Expérimentation dès la première minute : prendre conscience de ses capacités d'observation et de diagnostic. Entraînement à repérer le vocabulaire de la base d'une personne.

### 3 - Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs

- Développer sa flexibilité en activant toutes les parties de sa personnalité.
- Reconnaître et adopter le "langage" de l'autre pour mieux le comprendre et mieux se faire comprendre.
- Nourrir les besoins psychologiques de son entourage pour mobiliser chacun et développer une relation productive.
- Repérer ses propres besoins essentiels pour apprendre à se ressourcer et à développer sa disponibilité aux autres.

## Mise en situation

Micro-entraînements multiples : adapter son message selon le type de personnalité de son interlocuteur.

# Programme Suite

## Jour 3

### 4 - Anticiper et gérer les situations de stress

- Repérer les premiers signaux de stress pour agir avant que la situation ne s'aggrave.
- Identifier les sources de stress pour soi et pour son interlocuteur.
- Adapter sa communication et son comportement pour restaurer une communication efficace.

#### Mise en situation

Jeux de rôles : restaurer une communication positive avec un interlocuteur sous stress.

### 5 - Définir une stratégie de communication efficace avec son entourage professionnel

- Identifier de manière factuelle le profil de personnalité de ses collègues.
- Revisiter la manière de communiquer avec eux dans les situations professionnelles courantes.
- Anticiper les situations de stress récurrentes et définir une stratégie de communication efficace pour en sortir.

#### Mise en situation

Ateliers et simulations sur la base de cas réels des participants.

#### Expérimentation

*Remise d'un support récapitulatif et du rapport de personnalité individuel*

# Programme **L'après**

## Après - Mise en œuvre en situation de travail

- Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs" et réagir en situation de stress"

## 2 à 3 Semaines plus tard

### 6- 2 Heures de Coaching individuel à Distance

- Réaliser une rétrospective des événements en situation professionnelle
- Analyser sa pratique
- Se donner un objectif - un axe d'amélioration

## 3 à 4 semaines plus tard

### 7- 2 Heures de partage d'expérience en groupe à distance

- Partager son expérience
  - Ce qui a été facile / ce qui à paru difficile
- Echange de bonnes pratiques
- Se donner un objectif

## 4 à 5 semaines plus tard

### 8- 1/2 journée en présentiel de Co-développement

- Relater les dernières situations ( positives/négatives)
- Exposer une problématique et recueillir les avis et recommandations de ses pairs.

## OBJECTIFS & CONDITIONS

### OBJECTIFS

- Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres pour développer une approche bienveillante vis-à-vis de soi et de ses interlocuteurs.
- Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs pour renforcer l'efficacité de la relation.
- Anticiper et gérer les comportements sous stress pour restaurer une communication efficace dans les situations tendues.

### ACCUEIL

- Lieu de formation : rue Alsace Lorraine 31000 Toulouse
- Accessible aux personnes à mobilité réduite

*\*Tarif de groupe à partir de 4 personnes sur demande*

### EVALUATION

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne ou papier, intégrant des mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction au 3ème jour et à la fin de l'accompagnement

### FORMAT

- 3 Jours en présentiel
- 2 Heures de Coaching individuel à distance
- 2 heures de Coaching en groupe à distance
- 1/2 Journée de Co-développement entre pairs en présentiel

TT: 30H

- Groupe de 4 à 10 personnes garantie à partir de 4 inscriptions.
- Organisation Présentiel -Inter ou Intra
- Réservation de salle externe à l'entreprise

### PROCHAINE DATES

**PRÉSENTIEL : 21, 22, 23 MAI ; 21 JUIN 2024**

**A DISTANCE : S22 À S23 ET 14 JUIN**

NOUS CONSULTER POUR D'AUTRES DATES



**Axelle BERRANGER**

Coach & Formatrice

06 52 25 96 69

actm.formations@gmail.com

www.actmanagementcoaching.fr



**Ze.coop** Impuls'ions

RÉVÉLATRICE D'ENTREPRENEUR·E·S  
Coopérative d'Activités et d'Entrepreneur·e·s  
Reconnue d'utilité sociale (agrément 31 19 002)  
Société Coopérative d'Intérêt Collectif

[www.impuls-ions.com](http://www.impuls-ions.com)

