

Développer une qualité relationnelle en situation professionnelle

Renforcer la cohésion d'équipe tout en gérant les tensions entre collègues

Durée : 21 heures (e-learning + tutorat)

Horaires en présentiel (3 jours) : 9h-12h / 13h30-17h30

Profils des stagiaires

- Toutes personnes souhaitant améliorer sa communication et son efficacité relationnelle en entreprise

Prérequis

- Expérience professionnelle souhaitée

Modalités (A distance ou en présentiel)

- Formation en E-learning + tutorat avec le formateur en classe virtuelle
- Formation en présentiel à Toulouse ou ailleurs (sur demande : intra et inter entreprise) / Effectif : 8 participants maximum par session

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Appliquer les outils de la CNV et de la PNL pour améliorer leur communication au quotidien
- Identifier leurs propres blocages relationnels et construire un plan d'action pour les dépasser.
- Développer une posture assertive et empathique favorisant la coopération et la confiance.

Programme de la formation

Module 1 : Les bases d'une communication

Objectif : Savoir poser les fondations d'une communication efficace.

- Identifier les composantes d'une communication efficace.
- Différencier la communication verbale et non verbale et analyser leurs impacts dans les interactions
- Reconnaître les enjeux d'une communication adaptée aux différents contextes et interlocuteurs en entreprise

Module 2 : La gestion des émotions pour renforcer les relations

Objectif : Comprendre et réguler les émotions pour améliorer la qualité relationnelle.

- Identifier et nommer ses émotions et les besoins sous-jacents.
- Reconnaître ses réactions émotionnelles sous tension
- Utiliser des techniques simples pour gérer ses émotions et communiquer avec impact

Module 3 : La posture pour cultiver des relations professionnelles harmonieuses

Objectif : Renforcer la mise en cohérence entre attitude, parole et intention.

- Identifier et développer les postures relationnelles adaptées (écoute active, assertivité, empathie)
- Appliquer les techniques de la CNV et de la PNL pour exprimer et comprendre les besoins
- Renforcer les actions pour une dynamique collaborative et créer un environnement de confiance

Module 4 : La cohésion retrouvée

Objectif : Consolider les apprentissages, valoriser les progrès et ancrer les pratiques

- Résumer les apprentissages.
- Produire un plan d'action personnel.
- Démontrer une mise en œuvre concrète.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

Formatrice : Marie MARTIN

✓ Domaines d'intervention et d'expertise

Management des organisations sur la conduite du changement et sa mise en place auprès des équipes / coaching d'équipe sur des problématiques d'efficacité opérationnelle / Médiation et gestion de conflits / Conception et animation de formation

✓ Parcours professionnel

Manager d'équipe / Formatrice / Conseillère en évolution professionnelle / Coach / Auditrice / Médiatrice / Consultante en Bilan de Compétences / Consultante en QVCT / Dirigeante Évolution Pro

✓ Formations

Animer et diriger une équipe / Master Marketing et Management International / Master Gestion des Ressources Humaines et Relations Sociales / Formation de formateur / Certification au métier de Coach professionnel (Titre enregistré au RNCP niveau7) / Certification Praticien PNL / Process Communication Model / La méthode ComProfile / Analyse Transactionnelle (Base 101) / DU : Droit et Pratiques de la médiation en matière civile, commerciale et sociale / La Pratique du Bilan de Compétences / DU : Conduire une démarche Qualité de Vie et des Conditions de Travail

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Outils, jeux et mise en situation
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition de documents supports

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation et auto évaluation des acquis
- **Sanction finale** : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)
- **Accessibilité** : Accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

Coût :

- ✓ Voir tarif sur le site
- ✓ Le prix comprend les 3 jours de formation
- ✓ Repas, hébergement et transport du formateur non inclus
- ✓ Repas pour les stagiaires de la formation non inclus
- ✓ Inscription prise en compte selon les conditions du contrat à établir après validation

Màj : 14/10/25