

PROGRAMME DE FORMATION

L'Intelligence Relationnelle pour transformer sa pratique professionnelle

Responsable de la Formation :

06.15.80.12.97

patrice.bentolila@cocheers.com

Durée : 5 jours – 35 heures

Public : Professionnel de l'accompagnement, coach, médiateur, travailleur social, membre du CHSCT, du CE, DP, manager, RH

Prérequis : aucun

Participants : 6 à 15 personnes

Objectif de la Formation :

- Identifier les mécanismes de blocage, d'escalade, de rupture relationnelle et de conflit
- Rétablir un cadre professionnel aplani et efficace au service de ses missions
- Adopter la posture et les réflexes relationnels pour exprimer son potentiel au sein d'un collectif
- Pratiquer une communication efficace dans le respect de vos attentes et de celles de vos interlocuteurs. Sans contraindre ni subir.

Tarif hors convention : 1800 euros par stagiaire

Programme de la Formation :S'affirmer dans son rôle et son cadre professionnel

- Identifier et se positionner face aux comportements extrêmes (agressivité, démotivation, inertie, manipulation)
- Prendre du recul pour réagir posément : identifier sa part de responsabilité et construire sa stratégie
- Bien différencier les faits, les opinions et les sentiments
- Reconnaître les configurations du "triangle de Karpman" (victime, persécuteur, sauveur) pour mieux en sortir
- Analyser l'impact de la situation sur ses collègues et les relations dans son cadre de travail
- Utiliser les méthodes de résolution de conflit

Déceler les obstacles à une communication constructive

- Repérer les freins à une communication authentique : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations
- Expérimenter la place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication
- Développer sa conscience de soi et de l'autre
- Découvrir les 4 temps de la CNV : observation, sentiments, besoins et demandes

Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour « parler vrai »

- Accueillir ses émotions et les exprimer
- Clarifier ses besoins
- Traduire ses jugements en expression de sentiments et de besoins pour mieux se faire comprendre
- Doser authenticité et contrôle de soi en entreprise
- Consolider sa « sécurité intérieure » pour s'affirmer sans blesser

Adopter les bons réflexes relationnels pour libérer sa pratique :

- Sortir du « pingpong » relationnel - éviter les interprétations, catégorisations et stigmatisations
- Rétablir et sécuriser son périmètre relationnel
- Poser le cadre, le rôle et la responsabilité de chacun
- Exploiter la notion de contrat pour assainir la relation et améliorer sa qualité d'accompagnement

Programme de la Formation :

Apports théoriques, étude de cas concrets et mises en situation, travail en binôme, jeu de rôles, QCM

Formateur :

Coach professionnel diplômé d'Etat (RNCP Niveau 7) et consultant manager expérimenté (+20 ans)