

Optimiser ses relations inter-personnelles



Personnes concernées

Profils des stagiaires

- Toute personne.

Prérequis

- Aucun.



Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Identifier les principes clés de la relation interpersonnelle
- Emettre un message clair et efficace
- Mettre en œuvre une écoute active
- Valoriser des relations gagnant/gagnant



Contenu de la formation

Identifier les principes clés de la relation interpersonnelle

- Les composantes du schéma de communication,
- Identifier les différents acteurs dans ses relations,
- Les différents types de communication,
- Les 4 modèles de relation,
- Les principaux pièges de la communication.

Émettre un message clair et efficace

- Se centrer sur le cadre de référence de ses interlocuteurs,
- Utiliser les différentes composantes de l'expression orale (regard, voix, posture...),
- Émettre un message clair, pertinent et objectif,
- Valoriser les faits plutôt que les opinions,
- Savoir argumenter,
- Formuler une demande

Mettre en œuvre une écoute active

- Connaître les principes clés l'écoute active,
- Suspendre son jugement,
- Se centrer sur le cadre de référence et le canal de son interlocuteur,
- Étudier la congruence des messages,
- Utiliser le questionnement / la reformulation,
- Valoriser la synchronisation non-verbale (postures, gestes, distance...).

Valoriser des relations gagnant/gagnant

- Renforcer son empathie,
- Adopter une attitude assertive dans les situations conflictuelles,
- Gérer ses émotions.

**Organisation de la formation****Moyens pédagogiques et techniques**

- Cette action se veut avant tout pragmatique, partant du vécu et de l'expérience des personnes, vers un approfondissement des techniques de communication, par des apports généraux et surtout des exercices pratiques (Autodiagnostic, jeux de rôle, exercices individuels et en sous-groupes, cas pratiques, QCM...)
- Afin de faciliter l'apprentissage de chaque apprenant, nous mettons en œuvre des **méthodes pédagogiques variées** permettant de répondre aux différents besoins de chacun selon son canal de réceptivité privilégié (auditif, visuel, kinesthésique) et de répondre aux situations de handicap pouvant être liées.
- Remise d'un support de formation.

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

- Feuilles de présence.
- Évaluation de la satisfaction (à chaud puis à froid)
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Attestation d'assiduité



Lieu de la formation

- **À distance et/ou en salle.**
- **Accessibilité :** Les formations sont organisées dans une salle répondant aux conditions d'accueil des personnes à mobilité réduite (PMR).
Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.



Durée

- **3 Jours** non consécutifs, soit 21 heures.
Les périodes d'inter-session permettent une mise en pratique sur le terrain des éléments abordés en formation, ainsi qu'un retour d'expérience.



Tarif

- Devis sur demande.



Taux de satisfaction*

- **9,2/10**

**moyenne des évaluations de satisfaction réalisées à l'issue de chaque formation en 2025*

Une question ou un besoin d'informations ?

Nous vous répondons du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30.

☎ 06.81.64.95.08

✉ contact@souriance-rh.com

Souriance RH s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande de formation, et à débiter la prestation dans les 3 à 4 semaines, à compter de la validation du projet.