

## FICHE PROGRAMME - FORMATION 2021

### « Comment améliorer ses relations au quotidien »

#### Public et prérequis

Tout professionnel  
Pas d'autre prérequis particulier

#### Dates et lieux :

- ✓ 8 juin 2021 - Rennes
- ✓ 25 novembre 2021 - Quimper

**Durée :** 1 jour - 7 heures

#### Formateurs

- ✓ Coach certifiée en développement professionnel

#### Coût

Coût de la formation : 250 € /pers  
(déjeuner inclus)  
Possibilité d'intervenir en intra

#### CONTEXTE

Parce qu'interagir avec l'autre, c'est avant tout se connaître soi, il est important de pouvoir prendre le temps de s'interroger sur son fonctionnement et sur celui de ses relations professionnelles.

Les relations humaines avec les partenaires, les usagers ou les patients ou avec ses collègues constituent des contextes auxquels il faut sans cesse s'adapter. Mais comment coopérer efficacement avec des interlocuteurs dont le fonctionnement nous échappe ? Comment identifier et se sortir d fonctionnements nocifs et inefficaces ?

L'objectif de cette formation est d'acquérir des outils pour optimiser et faciliter ses relations au quotidien, privilégiant ainsi un cadre de travail constructif et serein.

#### OBJECTIFS

La formation permettra aux participants de :

- ★ Faciliter les relations interpersonnelles et professionnelles
- ★ Adopter un comportement assertif dans ses contacts
- ★ Se connaître pour comprendre l'autre
- ★ Savoir adapter sa communication aux situations et aux personnes

#### SUIVI ET EVALUATION

- ✓ En amont de la formation, les participants renseignent un questionnaire visant à identifier leurs attentes pour une meilleure adaptation du formateur
- ✓ Tout au long de la formation, le formateur vérifiera la bonne compréhension et l'acquisition des connaissances
- ✓ La participation et l'émargement conditionnent la validation des compétences
- ✓ A l'issue de la formation, les stagiaires seront amenés à auto-évaluer l'apport de connaissances et de compétences et leur satisfaction
- ✓ A distance de la formation, un questionnaire interroge les participants sur la mise en œuvre opérationnelle des compétences et connaissances acquises, et des axes d'amélioration identifiés lors de la formation

## Pédagogie

La démarche pédagogique est interactive, basée sur le partage d'expérience.

La formation utilisera différentes méthodes pédagogiques, et notamment :

- **Des apports théoriques** ; brainstorming et quizz de connaissances.
- **Des partages de pratiques** et d'expériences professionnelles
- **Des travaux de groupes** et jeux de rôles
- **Des mises en situation collectives** en utilisant des méthodes pédagogiques basées notamment sur l'analyse transactionnelle (AT), la programmation neurolinguistique (PNL), la communication non violente (CNV), l'approche psychologie positive

## Support

Chaque participant reçoit un livret pédagogique regroupant les différents éléments de la formation

## PROGRAMME

### Comprendre

- Ce qui se joue dans la relation
- Comment mieux se connaître et améliorer son efficacité dans ses relations

### Expérimenter

- Identifier en temps réel les comportements en situation de communication
- Développer l'écoute active et faire exprimer l'autre
- Adapter sa communication verbale à la situation et à ses interlocuteurs

### S'approprier

- Acquérir des réflexes pour développer la posture adaptée
- Mises en situation et retour d'expériences professionnelles
- Définir son plan d'action et ancrer ses réflexes gagnants

## ATTESTATION

**Une attestation d'assiduité et de fin de formation** est remise par l'AUB Santé à l'issue de la prestation.