

Savoir adopter une attitude appropriée dans ses relations

Le public

Tout collaborateur souhaitant être acteur d'une démarche constructive dans ses relations professionnelles.

Le Pré-Requis

Être volontaire.

La méthode pédagogique

Voir page 2

Les objectifs

- Savoir adopter une attitude appropriée :
 - dans les relations professionnelles internes et externes,
 - et/ou face à des comportements difficiles.
- Et réguler les tensions pour une démarche constructive.
- Acquérir des techniques pour mieux appréhender les différentes situations relationnelles difficiles.
- Etablir un plan d'action individuel.



Le Programme

Savoir adopter une attitude appropriée dans les relations professionnelles internes et externes, et réguler les tensions pour une démarche constructive :

- Mieux connaître et savoir repérer les éléments de la communication avec ses collègues, sa hiérarchie, sa clientèle :
 - moi - l'autre ou les autres – l'environnement – le contexte – l'objectif,
 - les perceptions, représentations comme éléments de subjectivité,
 - les émotions et leur impact,
 - les tensions corporelles et leur impact dans le langage non verbal,
 - la respiration et son impact dans le langage non verbal,
 - l'écoute, le langage, la voix, la posture.
- Appréhender les différentes étapes de prise de recul et gestion des tensions.

Acquérir des techniques pour savoir :

- Ecouter pour mieux répondre aux besoins de ses interlocuteurs.
- Savoir s'exprimer de façon constructive.
- Prendre du recul et repérer les interprétations et leurs influences.
- Passer de la subjectivité à l'objectivité.
- Passer de l'approximation à l'affirmation dans la relation professionnelle.

Etablir un plan d'action individuel :

- Envisager des actions de progrès individuels pour développer ses capacités à adopter une attitude appropriée face à des comportements difficiles.
- Identifier ses indicateurs de réussite.

Le Format

Parcours de 3 x 1 jour = 21H ou 6 x ½ jour = 21 H.
Intervalle entre les journées et/ou ½ journées : 2 à 3 semaines.
Limité à 10 participants.



La méthode pédagogique



« Action In Formation® » Par CAP SUCCÈS Une pédagogie, marque déposée.



Le formateur anime en posture de sophrologue dans un cadre d'objectifs de formation.

Les stagiaires travaillent à partir de leurs propres situations et/ou problématiques de terrain et des techniques de sophrologie adaptées au monde du travail. Les apprentissages se font, en sophrologie, à partir de l'entraînement.

Les apprentissages émergent ainsi des stagiaires. L'intégration et le transfert des compétences sont immédiats et durables.

Le formateur facilite l'expérimentation, l'entraînement et l'émergence de l'information. Il amène les apports conceptuels et pratiques au bon moment.

Les 4 étapes du processus :

Action

- Expérimenter et s'entraîner pendant les journées de formation dans un cadre d'exercices proposés par le formateur.
- Explorer des situations du quotidien de travail amenées par les participants.
- Expérimenter et s'entraîner entre les sessions : plans d'action décidés par les participants.

Information

- Faire émerger l'information inhérente à la situation traitée, aux expériences vécues lors des pratiques, et établir les liens avec les situations professionnelles du quotidien.
- Décoder et comprendre l'impact sur soi, les autres, la relation et l'environnement.
- Faciliter le partage des vécus et expériences de chacun, le groupe constituant un « instrument » éprouvé d'optimisation de l'apprentissage.
- Apporter les ancrages théoriques en relation avec les expérimentations et les liens établis.
- Mettre en évidence les informations utiles à la formation.

Formation

- A partir de l'information : identifier et s'approprier la compétence émergente.
- Apprentissages.

Action Post Formation

- Décisions de mise en œuvre dans le quotidien de travail à partir :
 - de ce qui a émergé,
 - des entraînements réguliers.

