

FORMATION

MIEUX SE COMPRENDRE ET SE RESPECTER GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET À LA QUALITÉ RELATIONNELLE

ATELIER 2

DÉVELOPPEZ UNE HAUTE QUALITÉ RELATIONNELLE

Communiquer vient du latin « *communicare* » qui signifie « être en relation avec ». Or, dans le monde du travail, l'écoute et l'empathie manquent parfois et la communication interpersonnelle peut être maladroite voire agressive, générant malentendus et conflits.

Pourtant, des relations de qualité entre les personnes sont une condition nécessaire pour assurer une performance collective dans le respect du bien-être de chacun.

Éprouver du plaisir d'être ensemble et de se comprendre dans une organisation, c'est une garantie de motivation, de rétention, de dynamisme et d'intelligence collective.

> Comment améliorer notre façon d'écouter autrui, de le comprendre dans sa singularité, sa différence ? Comment accroître l'authenticité de nos relations ?

> Comment prévenir les malentendus et les conflits ?

> Comment mieux faire passer nos messages d'une façon respectueuse d'autrui ?

Communiquer de façon authentique, respectueuse et généreuse, c'est développer une véritable intelligence de la relation, qui intègre la pensée, le corps et le cœur.

Cette journée repose sur deux clés complémentaires pour atteindre une haute qualité de communication et de relations : savoir écouter et s'écouter activement ; et savoir s'exprimer avec authenticité et assertivité.

CONTENU DE LA FORMATION

Savoir communiquer avec soi-même

- > **Développer sa connaissance de soi-même** : fonctionnements, zones de confort, forces et points de progrès, valeurs, besoins et limites...
- > **Respect de soi : savoir s'écouter, écouter son corps, ses émotions.** Prendre soin de soi. Exercices et conseils pratiques avec plan d'action individuel.
- > **Estime de soi : qu'est-ce qui m'anime, qu'est-ce qui me guide ?** Auto-évaluation de ses valeurs et contre-valeurs. Les positions de vie : mon estime de moi-même et mon estime envers autrui.

Savoir écouter vraiment

- > **Créer les conditions de la confiance dans l'échange** et comprendre la notion de sécurité psychologique.
- > **Écoute active et ses différentes facettes** : auto-évaluation de sa capacité d'écoute. Découverte des différents niveaux d'écoute. Attitudes de non-écoute. Comment adopter une posture d'écoute active, sans interprétation ni jugement.
- > **Ecouter ses propres ressentis** dans l'échange.
- > **L'art du questionnement pour clarifier** et approfondir une discussion, une relation.
- > **Savoir reformuler pour mieux se comprendre** et faire avancer l'échange.



Agence de Communication // Entreprise Adaptée

En plus d'être elle-même une Entreprise Adaptée, Les Papillons de Jour est une agence de communication et un centre de formation.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription à la formation est à réaliser 3 semaines avant le début de la formation.

Éviter de réunir des personnes partageant des relations hiérarchiques (N+1 avec son N-1...)

PUBLIC CIBLE

Tout public.

DURÉE

1 jour.

TARIFICATION

à partir de 1500 €, groupes sur devis.

SUBVENTIONS

La formation peut être prise en charge par les OPCO.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

02 35 08 35 08

formation@lespapillonsdejour.fr
communication@lespapillonsdejour.fr

FORMATION

MIEUX SE COMPRENDRE ET SE RESPECTER GRÂCE À L'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE ET À LA QUALITÉ RELATIONNELLE

ATELIER 2

DÉVELOPPEZ UNE HAUTE QUALITÉ RELATIONNELLE

CONTENU (SUITE)

Savoir s'exprimer avec authenticité et assertivité

- **S'exprimer avec assertivité** : calme, fermeté, tact et respect. Exprimer ses besoins et limites en respectant ceux de l'autre.
- **Prévenir ou appréhender des tensions** ou des conflits grâce à la communication non-violente.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Favoriser une haute qualité de relation au service** du bien-être de chacun et de l'intelligence collective.
- **Savoir mieux s'écouter** et se respecter soi-même.
- **Savoir créer les conditions de confiance** pour une meilleure relation à autrui.
- **Développer sa capacité d'écoute active** pour une meilleure qualité d'échange.
- **Savoir s'exprimer avec assertivité, défendre ses besoins et limites** tout en respectant ceux de l'autre.
- **Pouvoir gérer des tensions** et prévenir certains conflits au travail.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Évaluation des besoins et du profil des participants
- Support de formation
- Jeux de rôle
- Mises en situation
- Retours d'expériences

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Une évaluation** réalisée à la fin de la formation afin de vérifier vos connaissances et valider vos acquis.
- **Un questionnaire de satisfaction** à l'issue du stage à compléter par chaque participant.



Agence de Communication // Entreprise Adaptée

En plus d'être elle-même une Entreprise Adaptée, Les Papillons de Jour est une agence de communication et un centre de formation.

02 35 08 35 08

formation@lespapillonsdejour.fr
communication@lespapillonsdejour.fr