

## Formation « Développer une haute qualité relationnelle »

Nous constatons souvent dans le monde professionnel un manque d'écoute et d'empathie, ce qui cause une communication interpersonnelle maladroite, semant ainsi les graines de malentendus et de conflits.

Chez Reboot, nous croyons fermement que des relations de qualité entre les individus sont indispensables pour garantir une performance collective tout en préservant le bien-être de chacun. Cultiver un plaisir mutuel à être ensemble et à se comprendre au sein d'une organisation est la clé d'une motivation durable, d'un dynamisme accru et d'une intelligence collective épanouie.

Comment pouvons-nous améliorer notre capacité à écouter activement les autres ? Comment pouvons-nous renforcer l'authenticité de nos relations professionnelles ? Comment anticiper et désamorcer les malentendus et les conflits ? Comment exprimer nos idées de manière respectueuse et efficace ?

Notre formation s'articule autour de deux compétences essentielles pour parvenir à une communication et des relations de haute qualité : l'art de l'écoute active et la capacité à s'exprimer avec authenticité et assertivité.

### PROGRAMME

#### 1/ Comprendre la qualité relationnelle : établir un équilibre dans les relations

- Identifier les éléments constitutifs et les avantages d'une relation de haute qualité en tant que manager ou collaborateur

#### 2/ Développer sa compétence d'écoute

- Identifier et nommer ses émotions  
- Comprendre les facteurs déclencheurs de nos émotions et les messages qu'elles nous envoient  
- Appréhender les émotions comme des guides utiles pour la prise de décision et l'action

#### 3/ Maîtriser l'art de s'exprimer avec authenticité et assertivité

- Utiliser l'assertivité pour exprimer ses besoins et ses limites tout en respectant ceux des autres  
- Prévenir les tensions et les conflits grâce à des techniques de communication non-violente  
- Affirmer sa position à travers la posture, l'attitude et le langage appropriés

MAJ : 07.03.24

#### Numéro de déclaration d'activité

11922694792

Durée : 1 jour -  
7 heures

Code : CC03

Prix : 850 euros HT

#### Horaires

- 9h30-13h/14h-17h30

#### Objectifs

- Favoriser une haute qualité de relation au service du bien-être de chacun et de l'intelligence collective  
- 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  
- Savoir gérer des tensions et prévenir certains conflits

#### Prérequis

- Aucun

## Public concerné

- Tout public

## Dates Interentreprises

délaï d'entrée : sans

Paris : 10/06/2024 -16/09/2024 - 18/11/2024 - 16/12/2024

A distance : 10/06/2024 -16/09/2024 - 18/11/2024 - 16/12/2024

## Modalité d'évaluations

- L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices à réaliser , de mises en situation et de QCM. Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Certificat de stage

- Un certificat de fin stage est remis au participant

## Compétences du formateur

- Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque formation qu'ils animent. Ils ont majoritairement cinq à dix années d'expérience dans leur domaine de compétences et ont une grande pratique en entreprise

## Moyens pédagogiques et techniques

60% pratique et 40% théorique

- Exposés théoriques
- Exercices individuels et collectifs

Les supports pédagogiques sont remis au format électronique aux participants. Ce support est projeté via un vidéo projecteur afin d'animer la formation. Des exercices d'application ou études de cas sont prévus afin de valider les acquis des stagiaires.

## Accès handicap

- Oui, consultez notre référent interne houily@reboot-training.fr

## Modalités de suivi de l'exécution

- Contrôle systématique des présences par demi-journée
- Attestation de présence remis à chaque participant

## Moyens d'accompagnement

-8 personnes maximum, formation animée par un formateur expert sur le sujet.  
Mise en situation : Pédagogie active et participative.  
Apport théorique et méthodologique.  
Etude de cas.

## Nature des travaux demandés au stagiaire

- Un exercice est réalisé par le participant à la fin de chaque chapitre. Le participant dispose de 20 min avant de passer à la correction avec le formateur.

## Modalités techniques en cas de problèmes

- Les connexions et installations d'outil peuvent être testées en amont de la formation avec le formateur et les stagiaires ou le donneur d'ordre.  
Ce test permet d'éviter tout accident technique lié aux outils de connexion à distance.  
Le formateur prend la main sur le poste du participant en cas de difficulté durant la formation.  
Dans le cadre d'une formation à distance, le lien de connexion est envoyé 2 semaines avant le début de la formation  
Pour avoir une assistance, contacter nous : [houily@reboot-training.fr](mailto:houily@reboot-training.fr) - 0614928564 (réponse en moins de 24 heures)

## NOUS CONTACTER

**Reboot**

Tel : 06 14 92 85 64

35 rue Pierre Brossolette

[www.reboot-training.fr](http://www.reboot-training.fr)

92130 Issy-les-Moulineaux