RebooT
par Dulytech

Formation « Booster ses compétences relationnelles »

La formation "Booster ses compétences relationnelles" proposée par Reboot est conçue spécialement pour les managers. Cette formation vous permettra d'identifier et de renforcer les compétences relationnelles essentielles à votre quotidien professionnel. Vous apprendrez à développer une meilleure connaissance de vous-même et à vous remettre en question, afin d'intégrer efficacement la dimension émotionnelle dans vos interactions avec autrui. Grâce à des outils et des techniques pratiques, vous saurez créer un environnement favorisant la performance et la collaboration au sein de votre équipe.

PROGRAMME

JOUR 1

Tour de table

1/ Appréhender les défis du management relationnel

- Situer l'évolution de la relation entre le salarié et l'entreprise
- Concilier les besoins individuels des collaborateurs avec les attentes de l'entreprise
- Clarifier le rôle du manager dans la mise en place d'un climat favorable à la performance

TP . Étude de cas sur la gestion des attentes et besoins des collaborateurs

2/ Bilan sur ses capacités relationnelles

- Approfondir sa compréhension de son style relationnel
- Exploration des mécanismes d'affirmation de soi, des états du moi et des préférences cérébrales
- Reconnaître et désamorcer ses comportements réflexes
- Prévention des postures à risque en explorant les jeux de pouvoir : l'analyse du triangle dramatique

TP : Auto-diagnostic et analyse de cas concrets de situations relationnelles

Tour de table de régulation

JOUR 2

Tour de table

3/ Adopter une communication authentique

- Exploration des filtres naturel de l'écoute et de leurs origines principales
- Différenciation entre les faits, les opinions et les émotions
- Appliquer les techniques de questionnement et de reformulation pour une écoute plus efficace.
- Les dimensions non-verbales de la communication, la calibration et la synchronisation

TP : Exercices de communication authentique et jeux de rôle

MAJ : 03.01.2025

Numéro de déclaration d'activité

11922694792

Durée : 3 jours - 21 heures | **Code : COO1**

Prix : 1950 euros HT

Horaires

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

Objectifs

- Reconnaître son style relationnel
- Améliorer sa capacité d'écoute et son expression verbale.
- Utiliser la méthode DESC pour exprimer ses sentiments et ses opinions de manière constructive
- Intégrer les techniques de coaching individuel dans ses pratiques managériales

Prérequis

- Expérience en management

Public concerné

- managers

Dates Interentreprises

délai d'entrée : sans
Paris et à distance : 02/12/2026 - 02/03/2027 - 08/06/2027 - 07/09/2027 - 07/12/2027

RebooT
par Dulytech

4/ Faire de ses émotions des alliés

- Intégration du processus émotionnel dans ses interactions.
- Développer sa conscience émotionnelle et gérer ses émotions
- Maîtrise de l'expression constructive de ses émotions négatives
- Exploration des outils tels que le DESC et la Communication NonViolente

TP : Ateliers pratiques sur la gestion des émotions

Tour de table de régulation

JOUR 3

Tour de table

5/ Utiliser le coaching pour développer les aptitudes des collaborateurs

- Comprendre les contextes appropriés et adopter le positionnement adéquat
- Maîtriser les techniques de coaching
- Initier et accompagner un processus de coaching individuel

TP : Simulations de séances de coaching

6/ Booster sa compétence relationnel en tant que manager

- Créer et partager une vision inspirante et fédératrice
- Conduire des entretiens one-to-one
- Animer des réunions de manière efficace
- Accompagnement du changement
- Gérer avec tact les situations complexes ou conflictuelle

TP : Mise en situation et simulation de réunions et entretiens

Tour de table de régulation

A distance : 03/02/2025 - 07/04/2025 - 11/06/2025 - 17/09/2025 - 03/12/2025

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 - 0614928564 (réponse en moins de 24 heures)

NOUS CONTACTER

Reboot
35 rue Pierre Brossolette
92130 Issy-les-Moulineaux

Tel : 06 14 92 85 64
www.reboot-training.fr