

METTRE LE BIEN ETRE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

PUBLIC

Ce stage s'adresse à tous les collaborateurs souhaitant améliorer leurs relations professionnelles et contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie

PREREQUIS

Ce stage ne nécessite pas de prérequis

OBJECTIFS

- Développer des relations gagnant-gagnant au sein de l'entreprise
- Communiquer de façon adaptée et professionnelle, de façon positive et en s'affirmant avec justesse
- Faire face aux attitudes négatives
- Contribuer à la qualité de l'ambiance de travail et au bien-être au sein de l'entreprise

PROGRAMME

Etablir des relations positives

- Savoir reconnaître, accueillir et expliciter ou faire expliciter toutes ses émotions et celles de ses collaborateurs
- Savoir rester toujours aimable pour créer la confiance ; expliciter positivement son référentiel et son ressenti
- Ecouter activement
- Calibrer l'interlocuteur (quoi , pourquoi)
- Oser le savoir vivre

Communiquer dans les situations délicates

- Maîtriser le langage des gestes et des mouvements
- Prendre la parole (ou pas) efficacement
- S'exprimer de façon efficiente
- Se positionner (avoir son autorité de façon souple, être ferme et flexible à la fois) et s'affirmer dans une équipe

Faire face aux comportements difficiles

- Identifier les personnalités toxiques et mettre en place les stratégies adaptées
- Comprendre les mécanismes de défense et les automatismes comportementaux des personnalités toxiques
- Se protéger et protéger son équipe
- Recadrer et faire émerger de nouveaux comportements

Contribuer à la qualité de vie au travail

- Gérer les conflits
- Gérer son énergie et celle de ses collaborateurs
- Faire face à ses contradictions pour les dépasser
- Changer positivement et durablement en y associant son entourage
- Intervenir dans la systémique du groupe pour favoriser le bien-être collectif

POINTS FORT / MOYENS PEDAGOGIQUES

- Découverte de la rose des émotions
- Auto-diagnostic du quotient émotionnel
- Ateliers d'écoute de soi et visualisations guidées
- Mises en situation et ateliers de co-développement

Evaluation des acquis : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation