

## Durée

2 jours (14 heures).

## Public

Toute personne ayant besoin de mieux comprendre et améliorer les relations humaines dans son travail.

## Pré-requis

Implication personnelle dans l'amélioration de ses interactions professionnelles.

## Objectifs

Mieux se connaître.

Développer l'affirmation de soi.

Réagir efficacement dans une relation.

Dire les choses avec diplomatie.

Renforcer la coopération.

## Méthodes pédagogiques

Apports méthodologiques.

Animation interactive avec travail en groupe.

Exercices individuels sur cas pratiques.

Autodiagnostic.

Conseils et échanges d'expériences professionnelles.

Remise d'un document de référence.

## Intervenant

Consultant formateur en Management, communication et efficacité professionnelle.

## Lieu

Chez EvryWare ou en entreprise.

## JOUR 1 – Mieux se connaître pour mieux se comprendre

### Se connaître

- Comprendre les injonctions ou drivers qui régissent nos comportements
- Clarifier les valeurs qui nous motivent au travail
- Mobiliser son intelligence émotionnelle

### Prendre du recul

- Planifier et organiser sa prise de recul
- Cartographier ses projets
- Distinguer l'urgent de l'important
- Elaborer un plan d'action

### L'écoute active et la reformulation

- Comprendre le fossé de la communication
- Développer les attitudes propices à l'écoute active
- Reformuler et créer des boucles de communication complètes
- Poser les questions pertinentes pour comprendre

## JOUR 2 - Se positionner de façon constructive

### L'assertivité : s'affirmer sans agresser

- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- Oser demander
- Mettre en place une logique de contreparties équitables

### Donner du Feedback

- Envoyer des signes de reconnaissance
- Formuler une critique constructive
- Accueillir la critique

### Communiquer de façon authentique

- Se responsabiliser face à ses besoins et ses intentions
- Sortir de l'interprétation et du jugement
- Favoriser l'adhésion et la rétention de ses messages