

Mieux-être dans mes relations de travail (4480)

Document imprimé à partir de dorifor.be.

Vous pouvez rencontrer un conseiller sans rendez-vous à la Cité des métiers, Avenue de l'Astronomie 14, 1210 Bruxelles (métro Madou), lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h, jeudi de 13h30 à 19h (jusqu'à 16h pendant les vacances scolaires).

Il suffit parfois d'un grain de sable relationnel pour faire crisser l'engrenage d'une organisation.

Cette formation pose les bases de l'assertivité et de la gestion des émotions, pour éviter agressivité et tensions entre collègues.

Objectif et Contenu

Programme

Objectifs :

- Communiquer efficacement avec ses collègues en évitant les pièges de la communication
- Dire des choses difficiles en préservant une bonne relation
- Se comporter de manière positive face à un comportement agressif ou manipulateur
- Percevoir les tensions et poser les actes justes pour désamorcer le conflit
- Reconnaître ses besoins et décoder ceux des autres
- Détecter les émotions
- Utiliser quelques techniques pour ne pas se laisser déstabiliser par ses émotions

Public : Tout public Prérequis : Aucun

Nombre de participants : 10 personnes environ

Programme :

- Les bases d'une bonne communication
- Ecoute active et reformulation :
vérifier sa compréhension par la reformulation, se mettre à la place de l'autre et essayer de comprendre son point de vue, parler de soi, de sa perception ou de son avis

- Se comporter de manière assertive :
se comporter et s'exprimer de manière franche et claire tout en restant respectueux de l'autre. Dire des choses qui ne sont pas toujours plaisantes sans blesser, sans agresser

- Percevoir les tensions et y remédier :
percevoir les tensions au niveau verbal et non verbal ; les reconnaître et y être attentif pour réagir de manière adaptée

- Reconnaître ses besoins et décoder ceux des autres :
un débordement n'est bien souvent qu'un symptôme derrière laquelle se cache un ou des besoins insatisfaits. Les décoder et en prendre soin permet de cerner le vrai problème et d'envisager des solutions

- Réagir positivement à un comportement agressif ou manipulateur. Rester serein face à de tels comportements garde la priorité au dialogue et à l'objectif

- Gérer efficacement les émotions perturbatrices :
quelques trucs et astuces pour ne pas se laisser déstabiliser

- Désamorcer des conflits naissants en discernant les actions adéquates à poser au bon moment

Méthodologie:

Partir des expériences des participants et de leurs difficultés pour aborder les différents points théoriques et proposer des techniques qui seront expérimentées en sécurité au cours de la formation. Les participants auront l'occasion d'aborder leurs problématiques par l'analyse de situations, l'échange d'expériences et des jeux de rôles

Durée : 2 jours

Type de formation

[Institutionnel](#)

Organisation

Durée

2 jours

Horaire

en journée 9h - 16h30

Début

Les 15 et 22 octobre 2019

Coût

270 euro pour la session -

Conditions d'admission

Prérequis administratif

Pour les particuliers avec activité professionnelle ou les entreprises souhaitant former leur personnel.

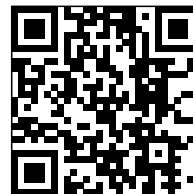
Connaître

Prenez contact par téléphone ou par courriel à
entreprises@bruxellesformation.be. .

Intéressé(e) ?

Remarques

Retrouvez cette formation sur
<http://www.dorifor.be/formation/mieux-etre-dans-mes-relations-de-travail-4480.html>



Bruxelles Formation - BF entreprises

Rue de Stalle 67 - 1180 Uccle

02 371 73 50

entreprises@bruxellesformation.brussels - <http://www.bruxellesformation.be>