Mieux-être dans mes relations de travail

RÉF | 4480

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

· 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

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

Type de formation Institutionnel

ORGANISATION

Durée 2 jours

Horaire en journée 9h - 16h30

Début 23 et 30 novembre 2023

Coût 320 € pour la session - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

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

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Contactez l'organisme
entreprises@bruxellesformation.brussels

Organisme

Bruxelles Formation - BF entreprises
Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50

http://www.bruxellesformation.be

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation