

## PROGRAMME DE FORMATION

### DCT04 – COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT POUR DEVELOPPER DES RELATIONS SAINES AU TRAVAIL

**Modalités de mise en œuvre :** stage en présentiel

**Public visé par la formation et pré-requis nécessaires pour suivre l'action :**

Public : Tout public

Pré-requis : La formation ne nécessite aucun pré-requis

**Modalité d'accès à la formation :**

Bulletin d'inscription

**Objectifs opérationnels à atteindre en termes de compétences :**

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Prise de conscience de son mode de fonctionnement en relations interpersonnelles
- Construire des relations positives en s'adaptant à son interlocuteur

**Objectifs pédagogiques :**

- Analyser et comprendre les tendances de son comportement
- Repérer et s'adapter au comportement de son interlocuteur
- Trouver des pistes de résolution pour construire des relations positives
- Expérimenter les nouveaux comportements en situation d'application

**Contenu et programme de la formation :**

**Mieux se connaître pour mieux communiquer :**

Identifier son positionnement préférentiel dans les relations interpersonnelles (assertivité, agressivité, soumission, fuite)

Comprendre les freins et les filtres en œuvre dans la communication

(la construction de sa carte du monde, les croyances sur soi et sur les autres, les valeurs et leurs équivalents critères)

Découvrir le circuit du sentiment positif (Situation-pensées-émotions-comportement)

**Communiquer efficacement en situation difficile :**

S'entraîner à l'écoute active et compréhensive, l'empathie, la synchronisation, la reformulation et au questionnement

Repérer les attentes, besoins, sentiments cachés derrière les opinions et comportements agressifs

Transformer les critiques et objections en informations utiles

Apprendre à méta-communiquer

**Faire face aux situations à risques**

Eviter les relations piégées ou manipulatrices

Désamorcer une situation bloquée « à chaud »

Elaborer des stratégies constructives

Appliquer les grilles de lecture en exercices de synthèse

**Encadrement de la formation :**

La formation est encadrée par Nicolas BOURGUIGNON qui assure la coordination de l'équipe pédagogique et administrative. Il est garant du respect du programme prévisionnel défini.

**Qualité du ou des formateurs :**

L'intervenant(e) a été sélectionné(e) dans le cadre d'un processus qualité spécifique (CV en annexe)

Il/elle possède une expérience d'au moins 5 ans dans le domaine concerné, il/elle a suivi une formation en lien avec la thématique qu'il/elle enseigne et il/elle est reconnu(e) pour son expertise pédagogique.

**Moyens et méthodes pédagogiques :**

Apports théoriques

Tests

Jeux

Mises en situation

Les outils sont issus de l'analyse transactionnelle, la PNL, la systémique, la CNV (communication Non Violente)

**Suivi, évaluation de la formation :**

QCM ou étude de cas/mise en situation

**Validation et sanction de la formation :**

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

**Durée de la formation et modalités d'organisation :**

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires prévisionnels : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Lieu et moyens techniques : La formation se déroule dans les locaux de SIFCO. Les salles sont spacieuses et équipées de matériels adaptés à la formation.

Nombre de stagiaires : entre 4 et 12 stagiaires