



Ref. : 7190207

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1380
€ HT

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Améliorez votre communication et apprenez comment réagir dans les situations difficiles.

OBJECTIFS

- Se connaître pour comprendre et s'adapter aux autres dans la vie professionnelle.
- Détecter les situations difficiles pour y apporter une solution rapidement.

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant améliorer ses relations avec les autres et bien utiliser son intelligence relationnelle.

PROGRAMME

JOUR 1 - Développer son intelligence relationnelle

S'adapter face aux collègues

- Identifier les catégories possibles de réactions chez soi.
- Repérer les comportements facilitant la collaboration.
- Faire usage d'un langage non verbal congruent et adapté au contexte d'équipe.

Mise en situation : repérer les réactions les plus adaptées face à des collègues fonctionnant différemment de soi.

Faire usage de la communication non violente

- Identifier les éléments clés de l'écoute active.
- Interpréter les attitudes non verbales et messages implicites chez soi et chez les autres.
- Pacifier la relation en cas de crise de colère chez autrui.

Exercice d'application : décodage non verbal sur base d'une vidéo.

JOUR 2 - Développer son intelligence relationnelle

S'adapter face aux relations difficiles

- Éviter de jouer un rôle dans le triangle dramatique.
- Réagir adéquatement face aux personnalités difficiles.
- Éviter les pièges fréquents de la communication interpersonnelle.
- Éviter le cycle de l'éclatement.

Améliorer son assertivité

- Comprendre l'importance de l'assertivité en milieu professionnel.
- Identifier son style de réaction habituel.
- Identifier des techniques pour ne pas s'effacer et s'affirmer sans agressivité.
- Savoir dire non, savoir faire passer des messages délicats et augmenter ses chances de susciter l'accord face à des demandes.
- Susciter l'assertivité chez autrui.

Mise en situation : repérage des pièges et stratégies couramment utilisés.

INTERVENANTS

Damien KAUFFMAN

Psychologue Conseil en entreprise, Consultant

LIEUX ET DATES

[À distance](#)

19 et 26 nov. 2021