

DES RELATIONS PROFESSIONNELLES COOPERATIVES

Durée : 2 jours
Modalité : présentiel



Inter : 1300 € HT
Intra : nous consulter



Dates : contactez-nous
Lieu : contactez-nous

Tél. 06 98 55 11 44
c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
en entreprise
CCE de formatrice
en entreprise

8 ans sur le terrain

+ de 4950 heures d'animation
de formation

Intervention dans tous les
secteurs d'activité d'entreprise



Les personnes atteintes de
handicap souhaitant suivre
cette formation sont invitées à
nous contacter directement,
afin d'étudier ensemble
les possibilités de suivre
la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
2 semaines avant le début de la formation
par la signature d'une convention de
formation et l'acceptation d'un devis.

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Analyser son fonctionnement relationnel en entreprise
- Sortir des rapports de force
- Réagir aux messages difficiles pour soi
- Entretenir des relations de l'ordre de la coopération

LE PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer ses relations professionnelles

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Vidéo et étude de cas
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Mind mapping

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

JOUR 1

Les principes de la relation

Définir ce qu'est une relation

Définir le principe d'une collaboration et d'une coopération

L'analyse de son fonctionnement relationnel

Se connaître en tant qu'introverti.e., extraverti.e.

Identifier les schémas relationnels de confiance et de méfiance

Identifier son mode de croyances limitantes et les effets sur les non-dits et les interprétations

JOUR 2

Les jeux psychologiques

Découvrir les manipulations SALMEC et les effets sur soi

Comprendre le fonctionnement du triangle de Karpman

Analyser les positions de vie inadéquates

Les méthodes universelles

Vérifier le développement de son Etat du moi « Adulte »

Pratiquer l'assertivité et l'écoute active

Utiliser la méthode C.N.V.

Savoir lâcher prise pour éviter les jeux toxiques

Détecter son émotion et son besoin

