

COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES ET TRANSVERSALES

Qualité relationnelle et bienveillance entre collègues

Public visé

Nos formations s'adressent aux professionnels du secteur public, de la santé et du privé. Elles sont conçues pour les cadres, managers, directions, équipes RH, agents, fonctions support, experts métiers souhaitant développer leurs compétences techniques et relationnelles en situation professionnelle.

Objectifs pédagogiques

Objectifs indicatifs, à adapter à votre contexte

- 01** Développer des compétences relationnelles basées sur l'écoute, l'empathie et la communication assertive
- 02** Mettre en place des relations positives et constructives dans un cadre de respect mutuel
- 03** Renforcer la cohésion d'équipe par la collaboration
- 04** Contribuer à l'évolution du collectif

Contenu pédagogique

Contenu indicatif, à adapter à votre contexte

- 01 Les déterminants sociaux et émotionnels influençant les relations professionnelles**
 - Pour comprendre la bienveillance au travail, il est essentiel d'identifier les facteurs sociaux et émotionnels qui impactent les relations professionnelles. Ces facteurs incluent :
 - Les contextes sociaux
 - Les facteurs émotionnels
- 02 Approche introspective : identifier ses émotions et besoins pour mieux interagir**
 - Exposé et apport de concepts illustrés d'exemples
 - Echanges autour des représentations et des ressentis des participants
 - Exercice de la boussole émotionnelle pour faire le lien entre ses émotions et ses besoins
- 03 L'intelligence émotionnelle (IE)**
 - L'IE c'est quoi ? (Chiffres, études...)
 - Les concepts clés
 - Quel est votre profil émotionnel ?
 - Les clefs pour développer son intelligence émotionnelle et pour la mettre en œuvre au quotidien
- 04 Gérer les émotions pour prévenir les malentendus**
 - L'approche de l'intelligence émotionnelle : connaissance, acceptation et gestion de soi comme prérequis à l'ouverture aux autres et à la gestion des relations
 - Les besoins cachés derrière nos émotions
 - La boîte à outils anti-stress : la respiration consciente
 - Les antidotes pour rester maître de soi en toutes circonstances et dépasser ses croyances limitantes

05 L'analyse transactionnelle pour accueillir l'univers de l'autre

- L'analyse transactionnelle et le concept des positions de vie (auto-diagnostic) : manipulation, assertivité, agressivité, fuite
- Parvenir à se plonger dans l'univers de l'autre grâce à l'écoute active

06 La communication non-violente de Marshall Rosenberg et la méthode O.S.B.D pour résoudre des conflits au travail

- Travail sur les faits, ressentis et opinions
- Distinction entre les situations et les personnes, afin que chacun puisse s'identifier dans des pratiques professionnelles sans jugement de valeurs
- Présentation de l'outil OSBD et application

07 Les outils pour encourager l'intelligence collective (créativité, compassion, réflexion)

- Créativité : sortir de la pensée verticale pour la pensée latérale
- Encourager les perspectives novatrices et les approches différentes
- Compassion : Encourager une attitude bienveillante face aux erreurs ou échecs
- Réflexion : Utiliser des outils comme le co-développement pour résoudre des problèmes complexes

08 Savoir être dans la communication positive : développer un « soi » positif

- L'auto-observation (// introspection)
- Identifier son style communicationnel et son rôle dans la relation grâce à l'Analyse transactionnelle
- Les jeux psychologiques

Modalités & accessibilité

Modalités indicatives, à adapter à votre contexte

DURÉE À déterminer ensemble après un cadrage pédagogique.	FORMAT Présentiel, distanciel ou hybride.
LIEU À déterminer ensemble lors du cadrage pédagogique	PRÉREQUIS À déterminer ensemble lors du cadrage pédagogique
DÉLAI D'ACCÈS Inscription au maximum 10 jours avant la date de formation	TARIF A partir de 1 200€ nets par jour (*les activités formation d'Obea ne sont pas assujetties à la TVA conformément à l'article 261-4-4e - a du CGI.)
ACCESSIBILITÉ Notre référent handicap étudie avec vous les adaptations pédagogiques, organisationnelles et techniques nécessaires.	

Moyens & méthodes pédagogiques

En fonction de vos objectifs et des publics, nous combinons les méthodes que nous utilisons au quotidien :

- Apports théoriques & méthodologiques
- Étude de cas
- Atelier de partage & de construction
- Mise en situation
- Séance de questions / réponses
- Évaluation par les pairs

Modalités d'évaluation

Chaque formation démarre par un positionnement de vos équipes et se conclut par une évaluation des acquis — pour que vous puissiez mesurer concrètement le retour sur votre investissement.

AVANT LA FORMATION	Un positionnement rapide pour partir du bon niveau.
---------------------------	---

PENDANT ET APRÈS	Des mises en situation, des quiz et un débrief collectif pour ancrer les acquis.
-------------------------	--

À L'ISSUE	Une évaluation finale pour mesurer ce qui a changé.
------------------	---

UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS

Téléphone : 01 40 53 47 00 · E-mail : informations@obe.fr