

Objectifs

Au cours de cette formation avec MDRH, vous apprendrez à :

- Améliorer ses techniques de communication : entrer en relation, écouter, comprendre
- Développer son assertivité (affirmation de soi) pour mieux réguler les situations de tension
- Savoir mieux gérer ses émotions et identifier ses besoins dans les situations difficiles
- Formaliser un cadre partagé de vivre ensemble : règles de vie, limites à ne pas dépasser
- Développer un travail collaboratif en déclinant les pratiques pour travailler ensemble

Programme

1. Différentiation GROUPE/EQUIPE
2. Le Profil R (DISC)
 - a. Qui suis-je ?
 - b. Quelle est ma perception des autres de mon équipe ?
3. La théorie sur la cohésion d'équipe
 - a. Le diagramme de structure
 - b. La cohésion de l'équipe
 - c. La cohérence de la structure
 - d. Les principes de la coopération
 - e. Les besoins d'une équipe
4. La cohabitation entre professionnels
 - a. À la découverte de son type d'engagement
5. Divergence entre collègues
6. La dimension culturelle de la communication
 - a. Les règles universelles
 - b. L'assertivité
7. Les techniques de communication
 - a. La communication en théorie
 - b. Adapter sa communication
 - c. Les règles de communication
 - d. L'expression verbale
 - e. L'expression non verbale
8. La méthodologie projet
9. La gestion des situations difficiles
10. Les conseils pour gérer des situations conflictuelles
11. La gestion des conflits intergénérationnels

PUBLIC CONCERNE

Tout salarié dans l'entreprise

DUREE DE LA FORMATION

2 jours (14 heures)

LIEU

En inter entreprise ou Intra entreprise (Chasseneuil du Poitou)

SESSION DE FORMATION

6 personnes/ session maximum

COUT DE LA FORMATION

Devis sur demande

Frais

inclus : collations et support.

inter : déjeuner à prévoir

intra : frais de déplacements sur devis

