

# DÉVELOPPER DES RELATIONS POSITIVES AU TRAVAIL

Qualité de vie au travail



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Aujourd'hui, améliorer la qualité des échanges est un point essentiel pour créer une véritable synergie fondée sur la confiance, la motivation, la réactivité et l'esprit d'équipe. Cette formation vous permettra de construire et de maintenir une collaboration efficace et saine avec les autres.



## COMPÉTENCES VISÉES

- Améliorer la qualité des échanges pour mieux coopérer.
- Apprendre à se positionner vis-à-vis des autres.
- Communiquer efficacement avec des personnalités différentes.
- Savoir résoudre les situations conflictuelles.
- Devenir assertif sans abimer les relations.



## PÉDAGOGIE

### ► Méthodes

- La journée est interactive, le formateur crée les conditions où chacun peut s'exprimer et écouter.
- La formation propose, entre autres, les éléments suivants :
  - Échanges personnalisés avec le formateur;
  - Partage d'expériences;
  - Jeux de rôles et mises en situation;
- Apprentissage en ligne possible (sur demande).

### ► Documents

Support pédagogique reprenant les protocoles et l'ensemble des points examinés remis au participant à l'issue de la formation.



**CELESTRA**

SAVOIR FAIRE, SAVOIR ÊTRE

2 jours (14h)

6 à 12 personnes

Formation Intra-entreprise  
aux dates de votre choix

Formation inter-entreprises  
près de chez vous

Merci de nous consulter  
pour les tarifs intra et inter



## Indicateurs sur la qualité de vie au travail - 2025

- Nombre de personnes formées : 13
- Indice de satisfaction : 100%

## Prérequis

Comprendre et parler la langue dans laquelle la formation est dispensée.

## Personnel concerné

Tous les professionnels, du manager au collaborateur, qui souhaitent améliorer leurs relations professionnelles.



## PROGRAMME

### ► RAPPELS DES BASES DE LA COMMUNICATION

- Communication verbale et non verbale.
- Le schéma de la communication.
- Feedback et interaction dans la communication.
- Techniques de questionnement, relances et reformulations.
- La gestion des émotions dans les relations de travail.

### ► FAIRE EQUIPE ET GERER LES CONFLITS

- Principe de base de la dynamique de groupe.
- Faire équipe, les conditions fondamentales.
- Devenir leader : les 5 fonctions fondamentales du leadership.
- De la compétition à la collaboration, comment travailler ensemble ?

### ► MIEUX SE CONNAITRE ET MIEUX CONNAITRE L'AUTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

- Comprendre les enjeux de la communication interpersonnelle
- Identifier et s'adapter aux profils de chacun

### ► ANALYSER SON POSITIONNEMENT DANS LA RELATION ET S'ADAPTER

- Identifier le style de communication de l'autre.
- Savoir s'adapter au profil de son interlocuteur.
- Gestion des conflits : Techniques de résolution de conflits.
- La gestion des personnalités difficiles.

### ► TECHNIQUES D'EXPRESSION

- L'assertivité, un moyen de s'affirmer sans casser la relation.
- Convaincre sans manipuler, apprendre à argumenter.
- Gérer les objections, même dans un environnement hostile.
- Bienveillance et reconnaissance.

### ► BOÎTE À OUTILS ET FAQ

### ► EXERCICES PRATIQUES ET JEUX DE RÔLES

Tout au long de la formation, mises en situation pratique et débriefing



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Condition d'évaluation

- Evaluation théorique et pratique pendant et à l'issue de la formation par les moyens suivants :
  - Mises en situation professionnelles évaluées et commentées par le formateur;
  - Questionnement oral par le formateur;
  - Test final à l'issue de la formation.

### Validation

Attestation de fin de formation individuelle délivrée par CELESTRA



**CELESTRA**

SAVOIR FAIRE, SAVOIR ÊTRE

### Financement

Possibilité de prise en charge par les OPCO et le compte CPF.

Merci de nous consulter pour plus d'informations.

### Inclusion et handicap

Si vous rencontrez des difficultés, merci de nous contacter.

### Nos domaines de formation

- Hygiène - Sécurité - Prévention
- Efficacité professionnelle
- Compétences transverses (Leadership – Management...)
- Informatique et marketing
- Développement personnel
- Formations spécifiques métier

### Nos spécificités

- Formation sur mesure possible
- Présence nationale
- Accompagnement à la constitution de vos dossiers de financement.

### Nous contacter

01 84 74 01 50

[contact@celestra-formation.fr](mailto:contact@celestra-formation.fr)  
[celestra-formation.fr](http://celestra-formation.fr)