

# Cultiver l'Influence et la Collaboration : Développer des Relations Transversales Constructives - 21H INFL\_COLL

Présentiel - Sychrone

## Objectifs

Permettre au participant de gérer les situations conflictuelles avec assertivité, d'optimiser son impact relationnel.



### Public Visé

Toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles et son influence dans un contexte de travail transversal.



### Pré Requis

Une expérience professionnelle minimale, même courte, peut être bénéfique pour permettre aux participants de se référer à des situations concrètes.

Idéalement avoir une expérience de travail en équipe ou en collaboration avec des collègues de différents niveaux hiérarchiques.

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Permettre au participant de :

- Communiquer avec impact.
- Définir et partager des objectifs
- Optimiser son efficacité relationnelle.
- Adopter une posture assertive.
- Gérer les conflits avec sérénité



## Blocs de Compétences

### Module 1 : Maîtriser l'art de la communication constructive

Objectif : *Evaluer et améliorer son mode de communication pour favoriser des échanges constructifs et convaincre avec aisance.*

**Contenu :**

*Évaluation de votre style de communication et identification des axes d'amélioration.*

*Techniques d'écoute active, de questionnement et de reformulation pour des échanges fluides et efficaces.*

*Stratégies d'influence et techniques d'argumentation pour convaincre avec intégrité.*

**Méthodes :**

*Exercices pratiques : écoute active, questionnement et reformulations - Autodiagnostic : identification de son style de communication*

### Module 2 : Définir et porter ses objectifs avec clarté

Objectif : *Définir et communiquer efficacement ses objectifs en utilisant la méthode SMART et en anticipant les obstacles.*

**Contenu :**

*Méthode SMART pour formuler des objectifs précis et atteignables.*

*Clarification des messages et élaboration de plans d'action structurés.*

*Anticipation et gestion des obstacles à la réalisation des objectifs.*

**Méthodes :**

*Réflexion individuelle et collective : cas concrets et problématiques de fixation d'objectifs - Mise en situation : clarification d'objectifs*

### Module 3 : Révéler votre potentiel relationnel

Objectif : *Identifier ses points forts et ajuster ses interactions pour renforcer sa crédibilité et développer la confiance.*

**Contenu :**

*Identification de vos points forts et de votre impact relationnel.*

*Stratégies pour ajuster vos interactions et renforcer votre crédibilité.*

*Développement de la confiance en soi et de la promotion de la collaboration.*

**Méthodes :**

*Auto-positionnement : test sur la connaissance de soi*

### Module 4 : Cultiver la confiance et l'authenticité dans ses relations

Objectif : *Comprendre et éviter les comportements contre-productifs, et adopter une communication authentique et respectueuse.*

**Contenu :**

*Identification des comportements à éviter dans les relations transversales.*

*Reconnaissance et gestion des comportements passifs, agressifs et manipulateurs.*

*Développement d'une communication authentique et transparente.*

*Méthodes : Mise en situation : simulation d'entretiens avec différents types d'interlocuteurs*

### Module 5 : Adopter une posture gagnant-gagnant grâce à l'assertivité

Objectif : *Développer une communication assertive pour établir des relations équilibrées et défendre ses idées avec respect.*

**Contenu :**

*Identification des positions de vie et ajustement de son comportement.*

*Techniques d'assertivité pour défendre ses idées avec respect et établir des relations équilibrées.*

*Méthodes : Auto-positionnement : test sur l'assertivité - Mise en situation : simulation d'entretiens avec prises de position assertives*

### Module 6 : Transformer les conflits en opportunités de croissance

Objectif : *Gérer les conflits de manière constructive pour favoriser la coopération et la résolution de problèmes.*

**Contenu :**

*Différenciation entre confrontation et conflit.*

*Techniques de gestion des conflits pour favoriser la coopération et la résolution constructive des problèmes.*

*Méthodes : Mise en situation : simulation sur la base des problématiques rencontrées par les participants*

## Méthodes mobilisées

Formation 100% présentiel

Apports théoriques : Présentations interactives, Études de cas, Supports de cours

Activités pratiques : Exercices individuels et collectifs, Jeux de rôles, Ateliers de co-développement

Mises en situation professionnelle

## Moyens pédagogiques

Apports théoriques, exercices individuels, mises en situation pratique

## Qualification Intervenant-e-s

Formateur expert en communication professionnelle



## Méthodes et modalités d'évaluation

Test de positionnement  
Evaluation des connaissances tout au long de la formatio  
Attestation de réussite.  
Certificat de réalisation.  
Evaluation de la satisfaction stagiaire en fin de formation.

## Modalités d'accessibilité handicap

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap via entretien préalable

 **Durée** **21.00** Heures **3** Jours **Effectif** De 1 à 8 Personnes  **Tarifs** [Nous consulter](#)



Contactez-nous !

Maryline LEVILLAND  
Directrice Opérationnelle

Tél. : 06.80.30.23.51  
Mail : maryline.levilland@interformat.fr

