

Construire des relations saines et authentiques au travail

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de décliner des savoirs, savoirs faire et savoirs être au regard des compétences visées suivantes :

- OBJECTIFS**
- Renforcer la posture relationnelle des participants pour compléter leurs compétences techniques / métier
 - Donner des clés pour bâtir un contrat relationnel sain avec leurs interlocuteurs / clients internes, identifier les jeux relationnels et les parades pour en sortir.

PUBLIC Collaborateur, Manager, Chef de projet, Dirigeant

PRE-REQUIS Aucun

PROGRAMME 1/ Introduction par les sponsors, inclusion et programme
1 journée 2/ Séquence Poser le cadre de l'accompagnement / définir le contrat relationnel (action « préventive »)

- Écueils / risques dans une relation d'accompagnement
- Théorie et outils pour poser le contrat relationnel / Exercices sur mesure

3/ Séquence Savoir Dire Non

- Ce qui est en jeu : affirmation de soi, confiance en soi, estime de soi.
- Les techniques à mettre en œuvre pour dire « non » sans agressivité ni culpabilité et mises en situation

4/ Séquence Identifier les « jeux » relationnels et en sortir le cas échéant (action « curative »)

- **Le triangle dramatique – les 3 rôles et les 9 invitations à « jouer » :** théorie / identification de son rôle préférentiel dans le triangle dramatique / vidéo : décryptage et identification du rôle social et des rôles sous-jacents / exercices de repérage
- **Le triangle de la compassion et les parades pour sortir des jeux relationnels :** théorie / exercices pratiques pour sortir des jeux relationnels

5/ Clôture et conclusion

MODALITES DE SUIVI & D'EVALUATION

- Exercices de validation tout au long de la formation
- Feuilles d'émargement
- Plan d'actions individuel
- Attestation précisant la nature, les dates, la durée, les objectifs et les résultats des acquis de la formation reçue

MODALITES TECHNIQUES & DELAIS D'ACCES

- Formation réalisable sur-mesure pour votre organisation - format et contenu - en présentiel ou en distanciel
- Intra 1 pers. min. / Inter 6 pers. min. / 12 pers. max.
- Délais d'accès : 3 à 4 semaines en fonction du planning
- Formation délivrée par Christine Vidaud, formatrice senior, certifiée au Karpman Process Model

50 % apports théoriques
50 % mises en application et partage d'expérience

Cas pratiques
Quiz en ligne
Vidéos de repérage
Manuel de formation

En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaître l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicap.

Tarifs inter : 1000 euros H.T /pers
Tarifs intra : contactez-nous !

Parlons de vos projets !

christine@thebridge-coaching.com

06 79 38 93 50