



## Formation développer l'aisance relationnelle en entreprise

L'aisance relationnelle est l'une des soft skills fondamentales pour une communication efficace en entreprise. Cette formation intra-entreprise, destinée à l'ensemble des collaborateurs, vise à renforcer ces compétences pour faciliter les interactions au sein des équipes, qu'il s'agisse de créer un réseau professionnel, de gérer la cohésion d'équipe et les conflits, de négocier, d'encourager, ou de féliciter.

En participant à cette formation, vos collaborateurs apprendront à reconnaître positivement leurs interlocuteurs, à éviter les jugements et les interprétations, et à résoudre les difficultés par le dialogue plutôt que par les rapports de force.

Ils seront également en mesure de mieux gérer la charge émotionnelle et d'améliorer l'entente dans les relations professionnelles, contribuant ainsi à un environnement de travail harmonieux et productif.

**Pour qui :** Pour tous les managers, qu'ils soient débutants ou expérimentés.  
**Prérequis :** Aucun prérequis n'est demandé pour participer à cette formation.

**Durée :** 1 jour  
*Formation intra. En présentiel ou à distance.  
Déclinable en format individuel.*

---

### Objectifs de la formation :

- Bâtir de bonnes relations professionnelles
- Fluidifier la communication entre les collaborateurs, en utilisant des compétences relationnelles avancées.
- Utiliser l'aisance relationnelle et les Soft Skills pour accroître la performance collective et individuelle dans l'environnement de travail.

### Programme :

#### Le fonctionnement d'une relation

- Analyse des éléments essentiels qui composent une relation professionnelle dans le cadre de l'entreprise.
- Identifier les causes des conflits au travail et comment ils se développent dans un cadre professionnel.
- Évaluation personnelle pour mieux comprendre ses propres interactions relationnelles au sein de l'équipe.

#### Les nuances émotionnelles

- Reconnaître et nommer ses émotions, des plus intenses aux plus subtiles, dans le contexte professionnel.
- Techniques pour canaliser ses émotions de manière constructive au travail.

#### Le langage corporel et les Soft Skills

- Identifier les gestes automatiques et de leur impact sur la communication au sein de l'entreprise.
- Les différents outils pour développer une posture neutre.
- Exercices pour adopter une posture physique qui facilite une communication sans biais et constructive.

- Comment nos perceptions influencent nos relations au travail ?
- Analyser comment nous projetons nos émotions et jugements sur les autres et l'environnement professionnel, et comment cela peut être régulé pour relativiser son jugement.

**Modalité d'évaluation**

Test d'évaluation de formation sous forme de QCM.

**Moyens pédagogiques**

Exposés courts, échanges à partir de situations rencontrées, brainstorming, mises en situation, jeux de rôle, exercices individuels, débriefing collaboratif. Support pédagogique dématérialisé envoyé à l'issue de la formation.

**Personne en situation de handicap**

La prestation est ouverte à tout public.

**Tarifs :**

Sur devis, après adaptation sur mesure à vos besoins.

Une convention formalise les modalités.

**Lieu :**

A déterminer. Soit dans votre entreprise, dans nos locaux ou dans un lieu différent.

**Individuel :**

Déclinable pour une personne. Le formateur adapte son programme au besoin du collaborateur.

**Personnalisez cette formation  
en fonction de vos besoins.**

**Demande de devis**