



## *Nos formations MANAGEMENT*

### **THEME : Communiquer, développer des relations de travail positives**

**Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour les managers.**

**Objectif principal :** Etablir des relations positives et constructives avec notre environnement professionnel

**Objectifs spécifiques :**

- Prendre conscience de la place essentielle de la communication dans nos relations de travail
- Ajuster son mode de communication à ses interlocuteurs pour collaborer avec les autres tout en sachant se positionner
- Développer des relations de travail plus efficaces et mieux gérer sa relation aux autres
- Gagner en assurance et savoir gérer au mieux les tensions
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Utiliser les techniques de communication interpersonnelle

**Public Pré-requis :** Managers, personnes encadrant une ou plusieurs personnes  
Avoir un accès à un ordinateur avec Skype

### **Déroulé du module de formation :**

**Démarrage :** Prise de contact, laisser parler les collaborateurs/trices pour voir comment ils / elles vivent tout cela et les rassurer (durée 1h)

#### **Séance 1 : Établir des relations interpersonnelles positives et productives**

- Diagnostiquer son propre mode de communication
- Les conséquences et les enjeux d'une communication inappropriée dans la relation
- Déceler les personnalités (chez soi et chez les autres)
- Susciter la motivation et la collaboration grâce à une communication positive

#### **Séance 2 : Communication assertive**

- développer sa confiance, estime et affirmation de soi
- Initiation à la communication non violente
- Éviter les jeux psychologiques
- Clarifier une situation de façon assertive



## *Nos formations MANAGEMENT*

### **THEME : Communiquer, développer des relations de travail positives**

**Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour les managers.**

#### **Séance 3 : Les émotions dans la relation**

- Savoir repérer les états émotionnels chez soi et chez les autres
- Le vocabulaire des émotions
- La posture/comportement/attitude en lien avec nos états internes après la crise (émotions négatives : Colère, peur, inquiétude, stress...)
- Savoir gérer les émotions, chez soi et chez les autres pour avoir une communication productive
- Comprendre les émotions dans la communication positive
- Réaliser un feed-back productif

#### **Séance 4 : Gestion des tensions relationnelles**

- Repérer les tensions dans la relation
- Savoir adapter sa communication pour désamorcer un conflit
- Savoir adapter sa posture pour désamorcer un conflit
- Éviter les interprétations à l'orale et à l'écrit

#### **Séance 5 : Suivi et test de connaissances**

Définir des actions d'amélioration face aux stress et en faire le suivi

#### **Modalités technique et pédagogique :**

Technique : par visio-conférence. Livret stagiaire adressé par mail ou par courrier.

Technique Pédagogique : Apport théorique, Pédagogie active. Tout au long de la formation des exercices de mise en pratique en lien avec la situation vécue en milieu professionnel seront proposés.

Les séances peuvent aller de 2h à 4h.

#### **Modalités d'évaluation :**

Test en fin de formation sur les apports théoriques

Plan d'actions individuel pour mise en pratique dans l'établissement

ACCUEIL QUATRE ÉTOILES

Le Pré Catelan, Bat F, 78 allées Jean Jaurès, 31000 TOULOUSE

Cap Delta, 215 rue Louis Pasteur, Parc Technologique Delta Sud, 09340 VERNIOLLE

SARL au capital de 2000€, RCS de Toulouse, SIRET N° 522 927 763 000 22/ Code APE 8559A

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 73 31 06290 31 auprès du préfet de région Occitanie



## *Nos formations MANAGEMENT*

### **THEME : Communiquer, développer des relations de travail positives**

**Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour les managers.**

#### **Modalités d'appréciation du dispositif :**

Questionnaire de satisfaction  
Certificat de réalisation de la formation

**Nombre de participants :** de 1 à 6 personnes

**Durée :** de 14 à 16 heures à distance, en fonction des bases du participant et de la progression pendant la formation.

**Formatrice :** Nathalie SOTTORIVA, formatrice spécialisée en communication et management

**Cout :** 1 500€ net de taxes par personne

**Bon pour accord :**

Accueil Quatre Etoiles  
[contact@accueil-quatre-etoiles.fr](mailto:contact@accueil-quatre-etoiles.fr)  
06.75.31.82.48  
[www.accueil-quatre-etoiles.fr](http://www.accueil-quatre-etoiles.fr)

ACCUEIL QUATRE ETOILES  
Le Pré Catelan, Bat F, 78 allées Jean Jaurès, 31000 TOULOUSE  
Cap Delta, 215 rue Louis Pasteur, Parc Technologique Delta Sud, 09340 VERNIOLLE  
SARL au capital de 2000€, RCS de Toulouse, SIRET N° 522 927 763 000 22/ Code APE 8559A  
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 73 31 06290 31 auprès du préfet de région Occitanie