

# Améliorer la Communication et les Relations dans le Monde Professionnel

## 1. Conférence interactive : voir le programme de l'UP

**Mulhouse**

**Horaires: 19h30 - 21h30**

## 2. Stages

- INITIATION:
- APPROFONDISSEMENT:
- PERFECTIONNEMENT:

**Pour un programme détaillé de ce qui peut vous être proposé, je vous invite à me contacter directement. Stage sur mesure**

## 3. Accompagnement Individuel

Un accompagnement individuel ponctuel ou dans la durée pourra se faire en fonction des besoins pour clarifier vos interrogations, entendre ce qui se joue, travailler un projet, pour oser aller plus loin vers un mieux être.

**Tarif : 70€ de l'heure**

### Participants

Toutes les personnes concernées, à titre personnel ou professionnel, par un changement dans sa communication et dans ses relations

### Objectifs

- Développer ses compétences relationnelles au quotidien dans sa vie professionnelle
- Augmenter la qualité et améliorer la compétitivité en respectant les valeurs centrées sur l'homme, ses compétences et sa créativité
- Acquérir des outils et des repères pour avoir de meilleures relations avec ses collègues, ses supérieurs et/ou partenaires extérieurs à l'entreprise
- Les participants repartent avec une méthodologie, des repères et des outils concrets utilisables au quotidien.

### Méthode pédagogique

La méthode utilisée est active. Elle est basée sur :

- L'étude de situations et de cas concrets vécus par les participants
- L'expérimentation, des différentes notions théoriques à partir d'exercices pratiques et de jeux pédagogiques
- La mise en situation permet de prendre du recul, de s'impliquer et d'ancrer les apports didactiques.
- Cette formation demande la liberté d'expression, le non jugement et la confidentialité, en utilisant les règles de communication.

### Contenu

- Repérer les alliés, les obstacles à la communication
- Identifier les différentes relations professionnelles
- Se positionner clairement dans toutes nos relations
- Faire des demandes claires
- Proposer des relations de confrontation
- Sortir de la victimisation pour aller vers la responsabilisation
- Relation de pouvoir et relation d'autorité
- Identifier les bases d'une relation saine
- Différencier relation et sentiment
- Différencier personnes physiques et personnes énergétiques
- Besoin d'affirmation face au besoin d'approbation