



Travailler ensemble efficacement requiert certes des compétences mais aussi la capacité à interagir de façon adaptée avec les autres. Cette aptitude se travaille en prenant conscience de ses comportements, choix, résistances et ressentis dans la relation pour pouvoir ensuite choisir les plus adaptés et développer sa flexibilité. L'approche utilisée dans cette formation agit à 4 niveaux pour atteindre : 1) une plus grande lucidité par rapport à ses comportements et à leur impact sur les autres; 2) un plus haut degré de sincérité dans ses relations. 3) un sens accru de sa détermination personnelle, de ses choix et de sa responsabilité. 4) une implication et une présence personnelle bien adaptées à chaque situation.

### Objectifs

- Favoriser la confiance dans ses échanges.
- S'adapter efficacement à ses interlocuteurs.
- Utiliser le plein potentiel des émotions.
- Renforcer les relations de coopération.
- Faire ses choix et décider plus aisément.
- Débloquent les attitudes rigides, sources de mésentente et d'inefficacité au travail.

### Public

Toute personne pour qui la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de ses fonctions : Dirigeant, cadre, manager, manager de proximité, chef de projet, membre ou collaborateur d'équipe.

### Programme

- 1 - S'approprier les principes fondamentaux de la confiance
- 2 - Choisir les comportements appropriés à ses relations
- 3 - Augmenter sa détermination personnelle
- 4 - Gérer ses sentiments et émotions pour améliorer sa relation aux autres
- 5 - Développer la confiance en soi pour mieux réussir avec les autres

### Méthodes mobilisées

L'apprentissage est à 80% expérientiel et interactif, il comprend également 20% d'apports conceptuels. La pédagogie novatrice est composée d'exercices de feedback circulaires, d'activités en groupe, de visualisations, d'outils psychométriques. L'animateur utilise également des supports pédagogiques affichés aux murs et des livrets participants téléchargeables sur l'extranet.

### Modalités d'évaluation

- Au cours de la formation les auto diagnostics FIRO® Élément B® , Élément F® , Élément S® validés scientifiquement permettent de mesurer les comportements et les ressentis dans la relation ainsi que l'estime de soi. Ils ont également pour finalité de se fixer des objectifs de changement.
- En fin de formation évaluation à l'aide d'un quizz.

### Prérequis

Aucun

### Durée

30 heures sur 4 jours

### Dates

Consulter l'agenda en ligne sur [www.arianerh.fr](http://www.arianerh.fr)

### Modalités et délais d'accès

Groupe de 4 à 8 personnes. Réponse sous 8 jours en fonction du taux de remplissage. Liste d'attente systématiquement proposée. Inscriptions dès la parution de l'agenda jusqu'à 48h avant le début de la formation si places disponibles

### Tarifs

- inter : 1.800 € ht matériel pédagogique inclus
- intra : tarif dégressif, nous consulter

### Contact

Eric Gallouin  
[eric@arianerh.fr](mailto:eric@arianerh.fr)  
0692 07 93 45

### Accueil handicap

Eric est votre référent handicap. En cas de besoin pour un accompagnement personnalisé, merci de le contacter.

Fiche actualisée au 27 juillet 2022

Ariane RH - Siret 495 275 208 00033  
N° d'organisme de formation 04973209597