

OUTILS ESSENTIELS DE MANAGEMENT POUR OPTIMISER SES RELATIONS

Se connaître soi-même et comprendre les mécanismes essentiels des relations humaines est indispensable pour agir mieux avec les autres. Cette formation permet d'acquérir les outils essentiels qui permettent au quotidien d'optimiser ses relations professionnelles.

Objectifs de la formation :

- Mieux gérer les relations avec ses différents interlocuteurs dans sa vie professionnelle.
- Anticiper, prévenir et adapter ses réactions.
- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter.
- Renforcer la coopération.

Programme :

1 L'affirmation de soi

- Développer des attitudes positives avec son entourage professionnel.
- Faire face aux comportements passifs, agressifs, manipulateurs ...

2 Entrer en relation avec les autres

- Se mettre en situation de communication avec les interlocuteurs.
- Créer et faire durer le lien.

3 Réussir sa relation aux autres

- Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute.
- Donner et recevoir des feed-back.

4 Etablir la coopération

- Repérer et dépasser ses limites.
- Trouver la juste position vis-à-vis des autres.
- S'appuyer sur ses réussites.

5 Gérer mieux son état émotionnel et retrouver son énergie

- Comprendre le stress et repérer ses « stresseurs ».
- Pratiquer des techniques simples de relaxation.

6 Comment réussir à manager avec ses émotions ?

- Clarifier ses objectifs.
- Mettre en place ses propres stratégies satisfaisantes.

Les + de cette formation :

- **L'apprentissage par l'expérience vécue** : chacun prend conscience de ses comportements et expérimente des outils et des méthodes pour optimiser ses relations.
- **La formule 65 heures, soit 6,5h réparties sur 10 jours** permet la mise en œuvre rapide de ses propres solutions pour une efficacité durable. L'intersession facilite la mise en œuvre et l'appropriation des outils dans le temps.
- **La pédagogie** repose sur des autodiagnostic, des exercices, sur l'entraînement et l'expérimentation d'outils et des enregistrements vidéo. Les jeux de rôle permettent d'acquérir de nouveaux comportements.
- **L'efficacité** : les participants travaillent sur des situations concrètes dans lesquelles ils souhaitent être plus à l'aise.
- **Les formateurs** : les interventions régulières de nos formateurs en entreprise leur permettent une excellente compréhension de vos objectifs.
- **Le face à face pédagogique** est retenu, afin de faciliter l'acquisition des concepts au rythme de chaque stagiaire.

Durée : 65 heures - 10 séminaires de 6.5 heures étalées sur six mois.

Public : Manager de proximité **Prérequis** : Aucun

Lieu de formation : Locaux du siège d'Ambroise Conseil

Délai d'accès : durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation, à la demande, nous contacter.

Prix 2021 : 4 500 € ht.

Modalités d'évaluation : Après 3 mois, en présence du hiérarchique.

Accessibilité : Ambroise Conseil est particulièrement sensible à l'accueil et à l'intégration des personnes en situation de handicap. Contactez nous afin de bénéficier d'un accompagnement personnalisé.