

# RENFORCER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES

AGIR ET TRAVAILLER ENSEMBLE DANS LE RESPECT DE SOI ET DES AUTRES

## FORMAT ET DATES

Inter, visioconférence synchrone

4 séances de 3 heures chacune, sur Zoom Pro  
Dates: les prochaines dates sont disponibles sur le site d'Acteurs de Lien [www.acteursdelien.com](http://www.acteursdelien.com)  
Cette formation est interactive. Les stagiaires auront besoin d'avoir accès à leur micro et leur caméra.

## PRÉREQUIS

Pas de prérequis

## PUBLIC VISÉ

Cette formation s'adresse à toute personne en contexte professionnel. L'inter-métiers est une richesse dans les échanges.

## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Apprendre à réguler ses émotions en s'appuyant sur une meilleure compréhension du fonctionnement du système nerveux et des processus de régulation;
- Utiliser des outils de communication et d'écoute authentiques pour gagner en clarté et limiter les biais d'interprétation sources de tensions;
- Maîtriser plusieurs méthodologies de recherche de solutions pour être entendu et favoriser la coopération;
- Être source d'encouragement pour soi et pour les autres en s'appuyant sur des outils concrets

## CONTENU

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite développer ses compétences relationnelles pour faciliter des interactions professionnelles qui donnent de l'élan, dans le respect de soi et des autres. Elle s'appuie sur un corpus de connaissances qui inclue les théories de la régulation, la psychologie sociale adlérienne et la psychologie positive. Elle a un format très interactif, avec des activités expérientielles, des outils pratiques et des recherches de solutions.

### SÉANCE 1 : APPRENDRE À RÉGULER SES ÉMOTIONS

Travailler sur la qualité de sa présence à soi et aux autres ; identifier comment se réguler physiologiquement et expérimenter des exercices concrets ; comprendre comment le cerveau réagit au stress et à l'insécurité ; Intégrer des façons simples de s'apaiser (concept du temps de pause) ou de se dynamiser (en stimulant le tonus vagal) ; découvrir et mettre en commun des outils pratiques pour mieux exprimer et réguler ses émotions ; s'approprier les outils et concepts pour les réinvestir facilement dans son quotidien.

### SÉANCE 2: COMMUNIQUER DE FAÇON AUTHENTIQUE

Identifier sa propre logique interne: ce que l'on ressent, ce que l'on pense et ce que cela nous pousse à faire; comprendre la logique interne des autres pour développer son empathie ; trouver des moyens de communication congruente et directe pour éviter les interprétations qui créent des tensions; travailler des méthodes d'écoute de soi et de l'autre; s'approprier les outils et concepts pour les réinvestir facilement dans son quotidien.

### SÉANCE 3: DÉVELOPPER LA COOPÉRATION

Se centrer sur le "nous" dans la relation ; apprendre des méthodologies d'intelligence collective par la recherche de solutions; faire des activités de créativité collective et brainstorming de groupe sur les applications pratiques; s'approprier les outils et concepts pour les réinvestir facilement dans son quotidien.

### SÉANCE 4: ÊTRE SOURCE D'ENCOURAGEMENT POUR SOI-MÊME ET POUR LES AUTRES

Faire des exercices et activités pour repérer ce qui nous encourage ; apprendre à poser une intention sur l'échange ; utiliser des méthodologies pour donner un feedback constructif ; distinguer le compliment de l'encouragement; s'approprier les outils et concepts pour les réinvestir facilement dans son quotidien.

## CONTACT

---

formateur@acteursdelien.com

## TARIFS

---

Particuliers: 400 € HT\*

Organisations et entreprises: 800 € HT\*

\*Acteurs de Lien est exonéré de TVA

## INTERVENANTES

---

Armelle Martin et/ou Béatrice Sabaté  
Formatrices en compétences psychosociales  
Co-fondatrices d'Acteurs de Lien  
www.acteursdelien.com

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

---

Apports théoriques, activités interactives, brainstormings, travail en sous-groupes, partage de pratiques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

---

Quiz

## MODALITÉS D'ACCÈS

---

Inscription par email ou par billet web sur le site d'Acteurs de Lien  
www.acteursdelien.com

## DÉLAI D'ACCÈS

---

NA

## LIEU ET DURÉE

---

12 heures en visioconférence synchrone

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

---

La formation se déroule sur la plateforme Zoom Pro, en visioconférence synchrone. Si vous avez une demande particulière d'aménagement, contactez-nous à [formateur@acteursdelien.com](mailto:formateur@acteursdelien.com).



Vous souhaitez davantage d'informations?

Contactez-nous à: [formateur@acteursdelien.com](mailto:formateur@acteursdelien.com)