



2  
Jours

## S'exprimer aisément au sein d'un groupe

dans **COMPETENCES RELATIONNELLES - COMPETENCES RELATIONNELLES** / Réf : EFF-COR-12

### Objectifs de la formation

- S'exprimer avec aisance au sein de son équipe et dans les groupes de travail
- Identifier et surmonter les blocages de la prise de parole en groupe
- Créer un climat de coopération
- Gérer les interactions dans les travaux de groupe

### Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

#### Jour 1 - Matin

#### 1. Identifier ses qualités et défauts pour mieux travailler en équipe

- Identifier et analyser les éléments « bloquants » et les difficultés de communication amenée par soi-même
- Renforcer sa confiance en soi et en autrui (mobiliser ses ressources, développer ses talents)
- Oser se mettre en valeur (optimiser son image, trouver sa place, reconnaître ses compétences)

#### Jour 1 - Après-midi

#### 2. Identifier les techniques de l'intelligence relationnelle

- Prendre le temps d'écouter
- S'exprimer de façon à être entendu
- Savoir solliciter les autres
- Différencier conviction et adhésion
- Être une force de persuasion
- Savoir alerter de façon constructive



## Jour 2 - Matin

### 3. Gérer ses émotions et les accepter

- Oser dire des choses difficiles à entendre : le courage de dire pour clarifier
- Oser dire non
- Les émotions : leur accorder une juste place
- Faire face à l'imprévu, au mécontentement
- Traiter les objections, gérer l'agressivité

## Jour 2 - Après-midi

### 4. S'exprimer en groupe

- Comprendre les mécanismes humains dans un groupe de travail
- Savoir modifier sa vision des membres du groupe
- Réguler les deux paramètres (la relation et la tâche)
- Amener les interlocuteurs dans une disposition de résolution de problèmes
- Caractéristiques des groupes efficaces

## Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

## Public cible

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences relationnelles et optimiser son travail en équipe

## Pédagogie

## Méthodes pédagogiques



- Les concepts, outils, méthodes seront transmis au travers de présentations théoriques
- Pour s'assurer de la bonne assimilation des savoirs, le formateur proposera des études de cas pratiques issues ou inspirées des situations des apprenants
- Des ateliers collaboratifs en sous-groupes (workshop) pourront être mis en place afin de faciliter l'acquisition des connaissances

## Modalités d'évaluation

- Les acquis des participants seront mesurés tout au long de la session de formation
- L'évaluation privilégiera la réalisation de cas pratiques corrigés
- Elle pourra également prendre l'aspect d'un QCM ou d'un quiz
- Enfin la bonne acquisition des savoirs pourra être vérifiée par la mise en place de jeux de rôles évalués avec retours du formateur
- Une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation

