



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

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :





- 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

