

# Formation : Développer des relations positives au travail

Encouragez une collaboration positive et durable

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. DRP

Prix : 1360 € H.T.

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Développer des relations positives au travail est essentiel pour instaurer un environnement de collaboration où chacun se sent écouté et valorisé. Cette formation vous apporte des outils concrets pour renforcer votre capacité à interagir de manière constructive avec vos collègues, à résoudre les conflits avec empathie et à encourager une dynamique de groupe réactive. En comprenant mieux les besoins des autres, vous améliorerez non seulement la qualité des échanges, mais vous favoriserez aussi une collaboration durable et productive.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Améliorer la qualité des échanges pour mieux coopérer
- ✓ Apprendre à se positionner vis-à-vis des autres
- ✓ Communiquer efficacement avec les personnalités difficiles
- ✓ Résoudre les situations conflictuelles
- ✓ S'affirmer sans provoquer de tensions

## Public concerné

Toute personne amenée à travailler en équipe fonctionnelle ou en équipe projet

## Prérequis

Aucun

### PARTICIPANTS

Toute personne amenée à travailler en équipe fonctionnelle ou en équipe projet

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Autodiagnostic relationnel
- Jeux de rôle
- Prise de parole pour mettre en application les techniques d'assertivité
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

## Programme de la formation

### 1 Apprendre à se positionner dans l'équipe

#### Compétences visées

- Définir dans l'équipe les actions et les objectifs communs à relever
- Comprendre son rôle et sa place dans les interactions avec les parties prenantes
- Partager les expériences au sein de l'équipe pour renforcer la collaboration
- Identifier son propre rôle dans le groupe
- Contribuer à l'atteinte des objectifs collectifs

#### Activités pédagogiques

- Autodiagnostic : sur son style relationnel
- Réflexions individuelles et collectives : sur la notion de collaboration dans une équipe

#### Outils et méthodes

- Tests de positionnement

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 2 Établir des relations interpersonnelles productives

### Compétences visées

- Explorer les différents aspects de sa personnalité pour mieux comprendre ses réactions relationnelles
- Décoder les attitudes adoptées dans diverses situations grâce à l'analyse transactionnelle
- Instaurer un système de transactions performant afin de fluidifier les interactions au sein de l'équipe
- Favoriser des relations gagnant-gagnant en encourageant les échanges constructifs

### Activités pédagogiques

- Test de positionnement : l'égogramme
- Jeux de rôle : simulations d'entretiens de négociation

### Outils et méthodes

- Analyse transactionnelle

## 3 S'adapter aux personnalités difficiles

### Compétences visées

- S'adapter aux personnalités difficiles
- Analyser leur mode de perception afin de mieux anticiper leurs réactions
- Transformer les échanges conflictuels en opportunités de collaboration en faisant de l'interlocuteur un allié
- Gérer et désamorcer les conflits en adoptant des stratégies de repli et de prise de distance appropriées

### Activités pédagogiques

- Réflexion collective : la gestion des personnalités difficiles
- Jeux de rôle : simulation d'entretiens difficiles

### Outils et méthodes

- Analyse transactionnelle

## 4 Résoudre les situations conflictuelles

### Compétences visées

- Décrypter les mécanismes des conflits et comprendre leurs origines
- Distinguer les différents types de conflits et adopter des stratégies de résolution appropriées
- Détecter les comportements passifs, agressifs ou manipulateurs pour prévenir les tensions
- Intégrer la dimension émotionnelle dans la gestion des conflits
- Apprendre à gérer les émotions de ses interlocuteurs

### Activités pédagogiques

- Travail en groupe : partage d'expériences
- Exercice pratique : jeux de rôle autour de situations

### Outils et méthodes

- Techniques d'écoute active et de reformulation
- Techniques de gestion de conflits

## 5 S'affirmer pour mieux désamorcer les conflits

### Compétences visées

- Gérer les demandes abusives avec assertivité
- Formuler un refus sans engendrer de tensions
- Émettre des critiques constructives
- Renforcer sa capacité d'affirmation pour anticiper et désamorcer les conflits

### Activités pédagogiques

- Jeux de rôle : prise de parole pour mettre en application les techniques d'assertivité

### Outils et méthodes

- Techniques d'assertivité
- Techniques de gestion de conflits

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 21 mai, 21 mai, 20 juil., 20 juil., 21 sep.,  
19 nov., 19 nov.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 21 mai, 20 juil., 21 sep., 19 nov.