

# Développer des relations positives au travail

## Encouragez une collaboration positive et durable

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : DRP - Prix 2025 : 1 590 HT

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 l'apprenant 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

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

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

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

### 2) Établir des relations interpersonnelles productives

- 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
- Test de positionnement : l'égoigramme
- Jeux de rôle : simulations d'entretiens de négociation
- Analyse transactionnelle

### 3) S'adapter aux personnalités difficiles

- S'adapter aux personnalités difficiles
- Analyser leur mode de perception afin de mieux anticiper leurs réactions

### 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.

### 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 stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage 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 stagiaire 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

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

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

#### 4) Résoudre les situations conflictuelles

- 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
- Travail en groupe : partage d'expériences
- Exercice pratique : jeux de rôle autour de situations
- Techniques d'écoute active et de reformulation
- Techniques de gestion de conflits

#### 5) S'affirmer pour mieux désamorcer les conflits

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

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2025 : 22 mai, 12 juin, 17 juil., 11 sept., 13 nov., 11 déc.

### PARIS

2025 : 15 mai, 10 juil., 04 sept., 06 nov.

### LYON

2025 : 22 mai, 11 sept., 13 nov.

### AIX-EN-PROVENCE

2025 : 22 mai, 11 sept., 13 nov.

### BORDEAUX

2025 : 22 mai, 11 sept., 13 nov.

### LILLE

2025 : 22 mai, 11 sept., 13 nov.

### NANTES

2025 : 22 mai, 11 sept., 13 nov.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2025 : 22 mai, 11 sept., 13 nov.

### STRASBOURG

2025 : 22 mai, 11 sept., 13 nov.

### TOULOUSE

2025 : 22 mai, 11 sept., 13 nov.

### TOURS

2025 : 13 nov.