

# PRESERVER ET DEVELOPPER LA QUALITE RELATIONNELLE AU TRAVAIL

---



Carrières  
PARTENAIRE DE VOTRE RÉUSSITE

## OBJECTIFS

- ✓ Comprendre le fonctionnement et les composantes d'une relation,
- ✓ Identifier les éléments de dégradation relationnelle ou comment on en arrive au conflit,
- ✓ Acquérir des réflexes et méthodes pour préserver ou réparer la Qualité Relationnelle ou comment éviter le conflit ou savoir en sortir.

## METHODE PÉDAGOGIQUE

La formation repose sur une alternance entre les apports méthodologiques, les mises en situations et exercices pratiques.

La pédagogie participative repose sur les expériences des stagiaires.

Un support de cours numérique est communiqué aux stagiaires.

## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

### Module 1 : Qu'est-ce qu'une relation?

- La nécessaire relation à l'autre
- Représentations, jugements et interprétations
- Les composantes et la complexité de la communication

*Objectif de la phase : Comprendre la naissance et le fonctionnement d'une relation*

### Module 2 : La dégradation relationnelle

- Nos tendances naturelles dans la relation à l'autre
- La dissonance émotionnelle et le conflit en soi
- L'histoire de vie et les boucles de comportement

*Objectif de la phase : Identifier les éléments de dégradation relationnelle ou comment on en arrive au conflit*

### **Module 3 : Les mécanismes du conflit**

- Prêts d'intention, interprétations et contraintes
- L'escalade : surenchère, litanie, retrait
- Les sorties du conflit en adversité

*Objectif de la phase : Comprendre les mécanismes du conflit*

### **Module 4 : Et si on commençait par soi? Oser le changement**

- Les émotions comme indicateurs et la connexion à soi
- L'interrogation de ses certitudes
- Le choix et le changement en soi

*Objectif de la phase : Comprendre en quoi chacun peut fonctionner autrement et ainsi participer à la Qualité relationnelle avec son entourage*

### **Module 5 : Les techniques et méthodes en qualité relationnelle**

- Les techniques en amont du conflit
- Les techniques en résolution de conflit
- Les sorties du conflit en altérité

*Objectif de la phase : Acquérir les outils pour préserver la relation, éviter le conflit ou savoir en sortir.*

## PUBLIC CONCERNE

Tout salarié d'entreprise

## INTERVENANT

Consultante / formatrice en RH et médiatrice certifiée.

## MODALITÉS DE LA FORMATION

### Modalités d'accès :

Entrée en formation toute l'année (dates à définir avec l'OF)

Admission après entretien --> délai de réponse sous 24h

### Pré-requis : aucun

### Conditions d'accessibilité aux personnes handicapées :

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter afin d'adapter les conditions d'accès.

**TARIF en inter : 2.000€ net de taxes**

**en intra : 1.600€ net de taxes**

La formation se déroule sur 2 journées (14H)



Vous avez des questions ?

06 11 26 61 36 – [contact@nrcarrieres.com](mailto:contact@nrcarrieres.com)