



Une formation aux compétences relationnelles pour dénouer les nœuds dans vos relations professionnelles et développer vos aptitudes au dialogue, à la coopération et à la sincérité radicale.



INFORMATIONS

DURÉE

3 jours
Soit 21h au total

PRIX

1160€ HT / participant
Déjeuner inclus

DATES et HORAIRES

Session 1 : 11, 12 & 31 Mars 2026
Session 2 : 29 Sept., 6 & 13 Oct. 2026

LIEU

Pulseo, 1 avenue de la Gare 40100 Dax

FORMATRICES

Alizée EYCHENNE
Solenne DARRESTIEU MURET

Cette action de formation entre dans le champ d'application de l'article L 6313-1 du Code du Travail

SUIVI DE L'ACTION ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Ceux-ci sont effectués conformément à l'article L6353-1 du Code du Travail

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation

ACCESSIBILITE HANDICAP

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Adaptation des moyens : Support projeté adapté mis à disposition sur un ordinateur portable individuel pour les personnes malvoyantes, utilisation possible de l'application AVA pour les personnes malentendantes, rythme adapté et fauteuil ergonomique limitant la fatigabilité.



CONTENU

PUBLIC CONCERNE : Entrepreneurs, Managers, Leaders, Coachs, Facilitateurs, Formateurs

PREREQUIS : Vouloir améliorer ses compétences relationnelles

OBJECTIFS :

- Développer les compétences collaboratives essentielles pour établir des relations de confiance à long terme.
- Développer la capacité à créer de la sécurité psychologique pour que ses interlocuteurs, clients, collaborateurs, partenaires se sentent en sécurité pour aborder des sujets difficiles
- Devenir conscient de ses propres attitudes et comportements en situation de tensions et dépasser sa réactivité.
- Comprendre la dynamique des relations interpersonnelles, particulièrement dans les situations de conflits
- Acquérir des compétences en négociation, résolution de problème et de conflit avec des études de cas ou des situations réelles. L'opportunité d'éclairer un défi réel et actuel de collaboration.

COMPÉTENCES VISÉES :

Vision stratégique, Compétences relationnelles, Prévention des Risques Psychosociaux, Négociation et Gestion de conflits, Résolution de problèmes, Animation de projets.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Apports théoriques & livret de formation Radical Collaboration
- Réflexions individuelles guidées
- Travaux en sous-groupe & échanges collectifs
- Jeux de rôle sur des cas fictifs
- Application à des cas concrets



PROGRAMME

Jour 1 – Identifier les fondamentaux d'une posture collaborative

- Identifier les déterminants d'une culture collaborative et non-collaborative.
- Comprendre comment développer des relations collaboratives.
- Renforcer sa capacité d'écoute et d'empathie.
- Repérer ses mécanismes de défense et comment réagir quand ceux-ci s'activent.

Jour 2 – Résoudre les problèmes et comprendre les conflits

- Développer sa capacité à négocier et à résoudre des différends en respectant les intérêts de toutes les parties.
- Comprendre le lien entre comportements, ressentis, estime de soi et efficacité.
- Explorer son rapport aux conflits et ses sources de rigidités relationnelles.

Jour 3 – Devenir acteur.rice de ses relations et incarner la coopération

- Développer un sentiment de sécurité psychologique dans une équipe.
- Explorer son rapport au choix et à la responsabilité.
- Désamorcer ses déclencheurs sensibles.
- Construire un plan d'action pour développer des relations plus collaboratives et épanouissantes.

Pendant la formation, nous proposons un peu de théorie et beaucoup de pratique pour :

- Faire vivre à chacun ce qui se joue en lui en situation de conflit et prendre conscience de ses réflexes et mécanismes de défense.
- Donner des clés de compréhension et un vocabulaire partagé.
- Échanger avec les autres participants et découvrir les différentes nuances et expériences à l'œuvre dans les relations interpersonnelles.
- S'exercer et assimiler les outils.

Une expérience de 3 jours, vivante et dans l'action, en groupe de 8 à 16 participant.es.



SUIVI ET EVALUATION

- Auto-évaluation des besoins & compétences dans le formulaire d'inscription (avant la formation) ainsi que dans le formulaire d'évaluation de la formation (après la formation).
- Mise en situation à partir de cas fournis par le formateur et application sur les situations réelles des participants en grand groupe, sous-groupe et individuel
- Questions orales ou écrites (Quizz)
- Feuilles de présence
- Formulaire d'évaluation de la formation



RENSEIGNEMENTS

Alizée EYCHENNE

aeychenne@pulseo.fr

0630727521