

ADOPTER LA BONNE POSTURE POUR UNE COLLABORATION EFFICACE AU TRAVAIL



23 et 24 juin 2025



De 9h00 à 12h30
De 13h30 à 17h00



A définir
(Dunkerquois)



Manager
Chef d'équipe

Dans un environnement professionnel en constante évolution, la qualité des relations au travail est un levier clé de performance et d'engagement. Cette formation pratique et interactive permet aux managers d'acquérir des outils concrets pour mieux comprendre leurs interlocuteurs, adapter leur communication et gérer efficacement les interactions au quotidien. Grâce à des mises en situation, des auto-évaluations et des techniques éprouvées, les participants apprendront à décrypter les émotions, à renforcer leur impact managérial et à instaurer un climat de confiance propice à la collaboration et à la motivation.

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Mieux appréhender et comprendre les comportements au travail.
- Prendre du recul sur sa posture de manager et ses comportements réflexes.
- Mieux s'adapter en temps réel aux différentes situations rencontrées et ajuster sa nouvelle posture.

LE CONTENU DE LA FORMATION

1. Comprendre et adapter sa communication pour améliorer les relations au travail

- Décoder les émotions et réactions de ses interlocuteurs pour mieux interagir (concept d'intelligence émotionnelle)
- Utiliser l'écoute active pour comprendre les véritables besoins derrière un comportement (Disponibilité, questionnement, reformulation) et transformer les tensions en opportunités de dialogue constructif
- Identifier les leviers de motivation selon les profils et générations (les besoins générationnels)

2. Se connaître pour mieux gérer son impact en situation managériale

- Identifier ses réactions réflexes et leurs conséquences sur le management (questionnaire d'autoévaluation)
- Comprendre ce qui déclenche ses émotions face à un collaborateur perçu comme difficile et identifier les freins inconscients qui empêchent d'exprimer de la reconnaissance (lien entre pensées, émotions et comportements)

3. Maîtriser les techniques de communication assertive

- Savoir structurer un feedback pour qu'il soit bien reçu et efficace (DE²SC)
- Formuler ses demandes de manière claire et adaptée aux interlocuteurs (JEEPP)
- Encourager et accueillir les retours pour instaurer un climat de confiance

4. Appliquer les outils et s'entraîner grâce aux mises en situation

LES METHODES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie situationnelle qui permet de développer les compétences : en se confrontant à des scénarios authentiques grâce aux mises en situation avec le comédien, et en prenant du recul grâce aux échanges et débriefing avec les participants et la formatrice.
- L'apport de contenu théorique et d'outils sera ajusté aux mises en situation apportées par les participants eux-mêmes.

LES MODALITES D'EVALUATION

- Questionnaire d'évaluation des connaissances
- Auto-évaluation
- Mises en situation

• FORMATRICE :

Natacha MARTEL, formatrice, psychologue du travail et consultante RH.

Avec la participation d'une comédienne de la Compagnie de la Belle Histoire.

• DUREE :

2 jours - 14h00.

• PRE-REQUIS :

Le stagiaire s'engage à participer activement à la formation.

• TARIF :

700 € / stagiaire.

• MOYENS MATERIEL :

- Salle de formation spacieuse et modulable
- Mise à disposition sur place de ressources pédagogiques.

• CONTACT ET INSCRIPTIONS :

Stéphanie MENEBOODE :
stephanie@inter-egaux.fr
Tél : 06.21.17.08.99

• DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

15 jours avant le début de la formation.
Formation confirmée à partir de 7 et limitée à 12 personnes.

Formation susceptible d'être prise en charge par votre OPCO. Contactez-nous pour plus d'informations.

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités.