

Maîtriser ses relations

L'activité professionnelle de chacun est située au cœur d'un système de relations qui doivent être maîtrisées de façon à la fois dynamique et lucide.

Comprendre l'enchaînement des situations dans lesquelles nous sommes impliqués, cerner l'image que l'on donne de soi-même et acquérir les réflexes permettant d'établir des communications harmonieuses, tels sont les enjeux du développement de capacités relationnelles agissant sur l'équilibre personnel et l'efficacité professionnelle.

Personnes concernées

Toute personne qui, par sa fonction, rencontre des situations de communication diversifiées (entretiens, réunions, travail d'équipe, négociations, relations internes ou externes)

Objectifs

Etre en mesure de:

- **Acquérir** une meilleure compréhension des mécanismes de la relation aux autres
- **Connaître et expérimenter** les méthodes facilitant la conduite et le dénouement de situations professionnelles
- **Résoudre** des difficultés concrètes en cours ou à venir, d'une manière réaliste et pragmatique

Contenu

- **Découverte des lois** qui régissent la communication et les relations inter-individuelles
- **Prise de conscience** de l'enchaînement « systémique » des interactions entre personnes et des comportements pouvant rompre l'équilibre d'une relation
- **Connaissance** de l'image donnée aux autres et de ses effets relationnels
- **Adaptation de ses comportements** aux situations de relation les plus diverses (coopération difficile, tension/blocage...)
- **Résolution** concrète des difficultés spécifiques de chacun : repérage des issues possibles et des erreurs à éviter

Particularités pédagogiques

- Etude des cas concrets rencontrés, exercices actifs, jeux de rôle magnétoscopés
- Recours aux outils d'analyse de l'école Palo Alto (approche systémique)
- Adaptation aux situations particulières de chaque participant

Modes de diffusion

- Stage sur mesure
- Séances de conseil individuel

Contact :
01 40 20 04 09
info@pragma-consultants.fr