



BY ABILWAYS

FORMATIONS COURTES

PERFECTIONNEMENT



Ref. : 8953064

Duration :  
2 jours - 14 heures

Pricing :  
Employee - Company :  
1370 €

Code Dokelio : 25393

# DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE RELATIONNELLE

## Être constructif dans sa relation à soi et aux autres

L'intelligence relationnelle est la capacité à adopter la meilleure communication avec un interlocuteur en tenant compte de ce dernier et de sa situation. S'approprier les outils clés pour mieux comprendre son propre fonctionnement, se tourner vers l'autre et s'y adapter, permet d'instaurer une relation constructive.

### OBJECTIVES

Mieux se connaître pour comprendre et s'adapter aux autres dans la vie professionnelle  
Améliorer ses rapports avec les autres et développer son sens du contact  
Détecter les situations difficiles pour y apporter rapidement une solution

### EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

### CONCERNED PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer ses relations avec les autres et utiliser son intelligence relationnelle

### PREREQUISITE

Devoir faire preuve d'intelligence relationnelle au quotidien

### COMPÉTENCES ACQUISES

Entretenir des relations constructives au quotidien

### PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont  
Modules vidéos  
Présentiel  
E-quiz aval

### PROGRAM

#### Développer son intelligence relationnelle

##### Mieux se connaître pour comprendre et s'adapter aux autres dans la vie professionnelle

- Connaître les besoins relationnels fondamentaux
- S'approprier les bases de la communication non verbale
- Analyser quelques types de relations en entreprise
- Définir ce que l'on entend par " émotions "
- Différencier image de soi et regard des autres

Autodiagnostic : de l'image donnée à autrui lors d'une première rencontre

##### Améliorer ses rapports avec les autres et développer son sens du contact

- Prendre contact de façon réussie
- Mettre en place une relation responsable
- Écouter de façon empathique
- Pratiquer l'écoute active
- Connaître les quatre attitudes d'une relations équilibrée

Exercice d'application : liste des situations professionnelles qui génèrent des tensions et



Organisme qualifié par l'ISQ-OPQF



Fédération de la Formation Professionnelle

Membre de la FFP



identification des moyens à mettre en place pour les éviter ou les gérer dans le calme

## Détecter les situations difficiles pour y apporter une solution rapidement

- Détecter les relations difficiles pour soi et éviter le triangle dramatique
- Gérer les conflits : distinguer la personne de son comportement
- Savoir dire non
- Adopter la communication non violente
- Apposer et non opposer son point de vue

Exercice d'application : mise en scène d'une situation vécue

Plan d'action personnel : formalisation des actions à mettre en œuvre pour acquérir de nouvelles compétences de savoir-être afin de développer son intelligence relationnelle

Video : Pourquoi intégrer la perception de l'autre dans ses échanges ?

## TRAINERS

Cécile  
GILBERT KAWANO  
Formatrice  
DTALENTS CONSEIL ET FORMATION

Audrey  
Berté

Sylvie  
SARDA

## MOYENS HUMAINS ET TECHNIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

## LIEUX ET DATES :

### À distance

14 et 15 juin 2021  
21 et 22 oct. 2021

### Paris

26 et 27 août 2021  
27 et 28 sept. 2021  
15 et 16 nov. 2021  
06 et 07 déc. 2021

### Lyon

15 et 16 nov. 2021

### Nantes

04 et 05 nov. 2021

### Bordeaux

15 et 16 nov. 2021

### Lille

04 et 05 nov. 2021

