

AMÉLIORER SES RELATIONS INTERPERSONNELLES AU TRAVAIL

3 jours

Le milieu de travail représente un carrefour important de transactions entre les personnes et requiert de chacun un ensemble de comportements nécessaires à l'accomplissement efficace de ses tâches. Il est nécessaire de connaître et de reconnaître l'impact que nous avons sur les autres et de travailler à en éliminer les aspects irritants et non contributifs. On reconnaît maintenant que des compétences reliées à l'utilisation efficace des émotions existent et permettent aux individus qui les possèdent de mieux fonctionner au travail. L'ouverture requise pour ce faire se traduit habituellement par des résultats au niveau de la confiance accrue que les autres nous témoignent ainsi que dans une plus grande maîtrise de soi. Mais, pour y parvenir, il faut prendre un risque : celui de se remettre en question. C'est ce à quoi la présente session vous convie.

OBJECTIFS

MESURER L'IMPACT DE SON COMPORTEMENT SUR LES AUTRES ET IDENTIFIER DES FAÇONS SUSCEPTIBLES DE S'AJUSTER.

Au terme de cette session, les participants seront en mesure de :

- *utiliser la conscience de soi et la maîtrise de soi pour développer leurs relations interpersonnelles;*
- *tester l'effet de leur comportement sur les personnes qui les entourent;*
- *gérer leurs émotions et les utiliser pour augmenter l'efficacité de leurs communications avec leur entourage;*
- *identifier des façons de développer leurs relations avec les personnes de leur milieu de travail.*

CONTENU

La communication interpersonnelle.

La conscience de soi : principal outil de développement.

Les émotions, les perceptions et les autres composantes d'une situation.

La maîtrise de soi.

Les automatismes et les généralisations.

Les éléments et les niveaux d'une transaction.

Le contrôle des émotions négatives.

L'affirmation de soi.

S'exprimer clairement.

Écouter activement.

Critiquer efficacement.

Plan de développement personnel.

MÉTHODOLOGIE

La méthodologie comporte un minimum de théorie pour plutôt offrir des situations permettant de vivre des expériences de relations interpersonnelles et d'en tirer un apprentissage par le feedback donné et reçu. L'implication personnelle des participants est donc essentielle pour l'atteinte des objectifs. La session se termine par l'élaboration d'un plan de développement personnel permettant à chacun de poursuivre le développement des compétences interpersonnelles.

PARTICIPANTS (maximum 12)

Toute personne qui doit développer ses relations interpersonnelles.

