# Programme de Formation

## EFF11 - Agilité et adaptabilité professionnelle : S'adapter dans différentes situations relationnelles



## Organisation

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** À distance

**Prochaine session** : ***début***

***fin***

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

Toute personne souhaitant gagner en agilité relationnelle

### *Objectifs pédagogiques*

- Améliorer ses outils de communication relationnels
- Identifier les différentes postures managériales et en comprendre les atouts et freins
- Permettre aux participants de tester les outils et de partager leurs expériences

### *Description*

**Les outils qui permettent de gagner en agilité relationnelle**

- Clarifier les leviers de la communication verbale et non verbale
- Les 4 phases techniques de l'écoute active pour créer une relation empathique et performante
- Les 4 postures possibles en situation de stress ou de conflit
- Savoir construire du sens, des arguments, des éléments de langage

*Exercices : En binôme, mise en situation concrète de l'écoute active, restitution et débrief par le groupe. Expérimenter les postures en situation de conflit : Tortue, requin, renard etc. Utiliser les outils du discours*

**Identifier les différentes postures professionnelles et en comprendre les atouts et freins**

- Clarifier les différentes postures : Manager, Leader, Facilitateur, Contributeur
- Identifier les enjeux formels et informels de sa posture pour soi et pour les autres
- Les outils de l'intelligence collective pour améliorer son adaptabilité relationnelle

*Exercices : En sous-groupe, travail sur un cas pratique en variant volontairement les postures pour en comprendre les ressorts. Expérimenter les outils de l'intelligence collective : carte mentale, focus personae*

*etc.*

## *Prérequis*

Vouloir acquérir des outils théoriques pour gagner en agilité relationnelle dans des situations professionnelles diverses

## *Modalités pédagogiques*

La formation reposera sur l'alternance d'apports théoriques et de mise en situations tirées du vécu des apprenants.

## *Moyens et supports pédagogiques*

Le support remis aux participants contiendra les points de vigilance, les liens vers diverses ressources documentaires et les cas pratiques.

## *Modalités d'évaluation et de suivi*

QCM de début et de fin de formation

Mise en situation et cas pratiques

Tour de table

Evaluation à chaud