

VISIO - Interagir avec son manager pour une meilleure collaboration

En Visio-conférence, de 9h00 à 17h00

Inscrivez-vous au moins 2 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Contactez-nous pour réaliser cette formation en INTRA

A distance -

Synchrone

Trois jours pour faciliter l'interaction avec ses managers, pour une meilleure collaboration

Objectifs

- Comprendre le positionnement et les attentes de chacun
- Identifier le style de management du responsable
- Connaître les priorités et les processus de gestion des urgences
- Adapter sa communication aux situations
- Construire une relation de confiance
- Savoir alerter en cas de besoin
- Être force de proposition

Public Visé

Tout agent non cadre et sans encadrement

Objectifs pédagogiques

Découvrir et comprendre le processus de la CNV
Analyser cet outil dans le cadre professionnel (gestion d'équipe, gestion de conflits, accompagnement professionnel, affirmation de soi...)

Méthodes et moyens pédagogiques

- Exposé par le formateur des concepts et outils liés à la CNV
- Echanges sur la mise en pratique de la CNV dans le cadre du travail
- Support documentaire via PADLET
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou le formateur

Déroulement pédagogique et prérequis techniques de la classe virtuelle, à distance

- Chaque jour est séquencé en 4 séquences d'1h30. Pause de 15 à 30 minutes le matin et l'après-midi. Pause méridienne d'une heure.
- Chaque stagiaire sera invité à rejoindre une salle digitale, via un lien d'accès, un ID de réunion communiqué par mail, au minimum 15 minutes avant le début de la session, pour permettre de paramétrer sereinement sa connexion.
- Chaque stagiaire reste maître de sa connexion visuelle (caméra) et sonore (son), pour permettre de suivre en toute autonomie et dans le respect de tous.
- Matériel nécessaire : un ordinateur par stagiaire, une connexion internet, un navigateur compatible, une webcam et un micro.

Qualification Intervenant.e.s

Formatrice en management et développement de compétences relationnelles, coach professionnelle

Pré Requis

Aucun prérequis

Parcours pédagogique

1ère journée

• Mieux se connaître pour mieux communiquer

- Ce qui est en jeu dans la communication
 - . Le processus de communication
 - . Les pièges de la communication

Atelier : retours d'expériences croisés et analyse

- Quel type d'interlocuteur êtes-vous ?
- Identifier mes valeurs et comprendre leur importance dans les relations

Exercice pratique : prendre conscience de ses valeurs et de celles des autres avec le pont-levis

- Identifier et gérer mes émotions
 - . Triangle pensée, émotions, comportement
- Gérer mon stress

Jeu « Message reçu » pour être capable de transmettre un message clair et utiliser la reformulation pour valider le message.

• Comprendre son environnement (1ère partie)

- Dimensions opérationnelles de ma fonction
- Dimensions relationnelles de ma fonction
- Faire preuve d'empathie envers son manager
 - . Quel est son rôle
 - . Quel est son environnement
 - . Quelles sont ses contraintes

2ème journée

• Comprendre son environnement (2ème partie)

- Les styles de management
- Atelier : jeu de rôle manager-manager par style de management
- Une relation gagnant-gagnant

Atelier : s'entraîner avec les positions de vie sur la base de cas pratiques

• Maîtriser les clés d'une communication ouverte et positive

- Pratiquer l'écoute active
 - . Les types de question
 - . L'importance des silences

Exercice d'entraînement

- La communication verbale et non verbale

ADIAJ Formation - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 11.75.18.99.575

- La reformulation et son importance

. Les types de reformulation

Exercice d'entraînement

- Accepter et intégrer les critiques

• **Synthèse des 2 journées**

3ème journée :

• **Retour et rappel sur les 2 premières journées**

• **Proposer des solutions**

- Savoir être assertif pour vendre ses idées

Atelier : 6 techniques pour être assertif à base de cas pratiques

- Être factuel dans sa communication

- Résoudre un conflit ou un désaccord en 6 étapes

- Être force de proposition

Atelier : exercer ses points de vue et les changer avec la méthode des chapeaux

• **Travailler dans l'urgence**

- Savoir évaluer les niveaux d'urgences

. Gérer les priorités

. Trouver la meilleure solution

Exercice pratique : le cercle d'influence

- Gérer le stress d'urgence et aborder les situations avec sang-froid

Atelier : scénario des urgences (identifier les cas, déterminer les récurrences, envisager des processus de résolutions)

- Savoir dire non et rester constructif

Exercices pratiques avec la méthode DESC et OSBD

• **Conclusion et synthèse**

Méthodes et modalités d'évaluation

Chaque stagiaire est invité à émarger sur EasySign, grâce à un mail d'invitation. L'émargement est obligatoire. L'équipe de l'ADIAJ est à votre disposition pour toute aide technique.

Modalités d'évaluation : Chaque stagiaire est invité par mail à compléter :

- **Avant la formation :** un questionnaire de positionnement via EvalOne, afin que chacun puisse nous faire remonter ses attentes.

- **Après la formation :** une évaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne et des acquis de la formation via Google Form.

Vos résultats à ce test, ainsi qu'aux éventuels mises en situation et cas pratiques proposés lors de la formation, vous permettront de compléter, en auto-évaluation, l'attestation de fin de formation envoyée par mail le soir du dernier jour de la formation.

Attestations de la formation : Assiduité et Fin de formation.

Modalités d'Accessibilité

Merci de nous contacter pour tout besoin d'aménagement



Durée

21.00 Heures
3 Jours

Effectif

De 4 à 14 Personnes



Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) : 1 700.00

Inter Adhérent (Par personne) : 1 540.00



Contactez-nous !

Gaëlle DUCHER
Responsable Ingénierie Formation

Tél. : 0153391418
Mail : gaelle.ducher@adiaj.org