

## FACILITER SES RELATIONS AVEC L'AGILITÉ RELATIONNELLE

La qualité de nos relations humaines passe par les influences, les interactions, nos sensibilités et nos préférences. Chaque jour nous avons une multitude de contact, chaque jour nous développons des relations agréables, satisfaisantes. Parfois, cela coince. Si cela reste inévitable, comprendre ce qui se passe en nous et mieux reconnaître l'autre peut nous permettre de changer le cours des choses en fluidifiant la relation.

**Public :** Tout public

**Durée :** 1 jour soit 7 heures

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite aucun prérequis

**Tarif :** Nous consulter



### OBJECTIFS :

- ✓ Découvrir les composantes de l'intelligence relationnelle
- ✓ Transposer les leviers incontournables en relation client
- ✓ Améliorer ses rapports avec les autres et agir positivement
- ✓ Communiquer en conscience pour comprendre et faciliter nos relations professionnelles



### 1. LES COMPOSANTES DE L'AGILITÉ RELATIONNELLE :

- Les composantes de l'intelligence relationnelle
- Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions
- Apprendre à se connaître pour mieux recevoir la situation
- Les effets des émotions sur nos relations et communications
- Les émotions positives : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation
- Les émotions négatives : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement

### 2. LES SAVOIR-FAIRE RELATIONNELS, LES ATTITUDES CLÉ :

- Faire de la relation humaine son principal atout
- L'intérêt pour soi de développer sa dimension relationnelle
- Cadre de référence : comprendre son mécanisme, comprendre et accepter la diversité
- Pourquoi et comment sortir du binaire
- Écouter avec empathie l'autre et accueillir sa différence
- Adopter une attitude d'écoute et de dialogue
- Trois qualités essentielles : La directivité - l'empathie - l'écoute active

### 3. EXERCICES PRATIQUES :

- Identifier ses relations importantes
- Définir les zones faciles, fébriles, difficiles
- Travailler sur les divergences et complémentarités
- Expérimenter les solutions

### NOTRE MÉTHODE :

Cette journée prend appui sur des éléments fondamentaux en mettant en perspective des situations concrètes. À la fin de la journée, chacun peut identifier des sources de blocages et repart avec des outils de désamorçage.

### RETROUVEZ-NOUS !



04 67 72 68 77



www.com-tel.fr



info@com-tel.fr



138 avenue de la Royale,  
ZA Les Cousteliers,  
34160 Castries