



**LB**PERFORMANCE

# Programme de formation

## Optimiser ses relations professionnelles

16 avenue des 3 fontaines  
44500 La Baule  
Port : 06 21 08 39 59  
Tél : 02 44 07 15 51  
laurencebriand@lbperformance.fr

Durée : 2 jours (14 heures)

TARIF INTER : 1350 € HT par participant

SUR MESURE : Contactez-nous pour une formation pour vos collaborateurs

### Les objectifs de la formation :

- Comprendre l'importance de bonnes relations professionnelles
- Développer son réseau
- Apprendre à gérer ses émotions
- Améliorer sa communication interpersonnelle

### Programme de formation :

#### 1 Comprendre l'importance des bonnes relations professionnelles

- Avoir conscience du temps passé au travail
- Saisir l'impact de la qualité des relations professionnelles sur ses résultats professionnels
- Saisir l'impact de la qualité des relations professionnelles sur sa vie personnelle
- La notion de contagion émotionnelle dans un groupe de travail
- Le plaisir du travail collectif

#### 2 Développer son réseau professionnel

- L'importance des soutiens en interne
- L'importance du réseau externe
- Développer son réseau en interne : qualité relationnelle et don contre don
- Travailler son réseau externe : les réseaux sociaux et les relations professionnelles non virtuelles

#### 3 La spécificité des émotions

- Distinguer, émotions, humeur, sentiment
- Les caractéristiques d'une émotion
- La roue de Scherer des émotions
- Les processus comportementaux types associés aux émotions

Mise en situation : mes émotions les plus fréquentes

#### 4 Connaitre le processus émotionnel

- La notion de déclencheur
- Distinguer déclencheur et cause profonde
- L'ascenseur émotionnel
- La montée dans les étages émotionnels

Mises en situation : quels sont les déclencheurs favoris ? quelle sont les situations ou je confonds cause et déclencheur ?

#### 5 Décoder ses émotions et celles des autres

- Les manifestations des émotions
- Le rôle des pensées
- Les manifestations corporelles
- Les 3 éléments distinctifs pour décoder une émotion

Mise en situation : manifestations corporelles et émotions associées

#### 6 Gérer ses émotions

- Comprendre le fonctionnement du circuit court et circuit long des émotions
- Quel est mon circuit favori ?
- Se programmer et se déprogrammer
- Gérer son ascenseur émotionnel

Mise en situation : exercice sur le circuit long

#### 7 Développer des relations harmonieuses

- La notion d'émotion cible
- Comment utiliser pour moi et les autres les émotions cibles
- L'importance d'être optimiste pour bien vivre et réussir
- Comment développer son optimisme

Mise en situation : jeu des familles des émotions

**Pour qui :** toute personne

**Prérequis :**

Pas de prérequis

**Durée :**

2 jours (à suivre)

**Méthodes pédagogiques :**

La plupart des formations destinées à des managers expérimentés s'avèrent peu efficaces car elles n'intègrent pas suffisamment les principes éducatifs adaptés aux adultes dans un contexte professionnel.

Les adultes n'apprennent pas de la même manière que les enfants et former n'est pas enseigner pour 4 raisons :

- L'adulte déteste les prises de conscience douloureuses
- L'adulte ne mémorise pas comme les enfants
- L'adulte n'accepte pas les idées toutes faites
- L'adulte a besoin d'être convaincu.

C'est la raison pour laquelle nous mettons les participants en situation de réussite et nous nous appuyons sur leur expérience, leur esprit critique et les situations de leur quotidien pour générer une posture de co-construction permettant de créer un contenu pertinent pour atteindre les objectifs visés.

Mises en situation, cas pratique, jeux de rôle et débriefing sur un mode déductif.

Outils : paperboard, vidéo-projecteur, écran, accès internet

**Profil de l'animateur :**

Certifié en intelligence émotionnelle

**Evaluation de la formation :**

Une évaluation à chaud sera réalisée à l'issue des 2 jours de formation. Une attestation est remise à l'issue de la formation.

**Accessibilité aux personnes en situations de handicap :**

Etude préalable afin de veiller à adapter les locaux, les moyens pédagogiques au public en situation de handicap. LB Performance se tourne vers des partenaires spécialisés au cas par cas afin de répondre à chaque situation.

**Délais d'inscription :**

7 jours avant le début de la formation selon disponibilité.

**Taux de satisfaction des participants :** 97.60%

**Contact :** Laurence Briand : 06 21 08 39 59