Programme de l'intervention

ATELIER : Développer votre intelligence relationnelle

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Un atelier dynamique pour transformer vos interactions professionnelles. Apprenez à mieux vous exprimer et à mieux comprendre les autres, pour une collaboration plus fluide et épanouissante.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les fondamentaux de la communication interpersonnelle et de l'intelligence relationnelle
- Identifier les leviers pour une communication constructive et une gestion des émotions efficace
- Expérimenter des techniques pratiques pour améliorer ses relations professionnelles

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre la communication et l'intelligence relationnelle**
  - Rappel des bases : les composantes de la communication (verbale, non-verbale, para-verbale)
  - Qu'est-ce que l'intelligence relationnelle ? Définition et piliers (empathie, écoute active, gestion des émotions)
  - Quiz interactif : "Mon profil communicant"
- **Les clés d'une communication efficace**
  - L'écoute active : technique et mise en pratique
  - La reformulation et la clarification : outils pour éviter les malentendus
  - Le feedback constructif : comment donner et recevoir un retour
  - Exercice pratique : "Le message brouillé"
- **Gérer les émotions et les situations délicates**
  - Reconnaître et comprendre ses émotions et celles des autres
  - La communication non-violente (CNV) : principes de base
  - Gérer les désaccords et les conflits : techniques de désescalade
  - Jeu de rôle : "La situation complexe"
- **Développer son intelligence relationnelle au quotidien**
  - L'importance de l'assertivité
  - Construire la confiance et le respect mutuel
  - Conseils pratiques pour une communication positive et inclusive

- Échanges et partages d'expériences

- **Synthèse et plan d'action personnel**
  - Récapitulatif des points clés
  - Définition d'un engagement personnel pour l'application des acquis
  - Questions / Réponses
  - Évaluation rapide de l'atelier

A la fin de cet atelier, vos agents auront communiquer avec plus d'impact, gérer les situations délicates et renforcer la cohésion au sein de leurs équipes.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.