Programme de l'intervention

ATELIER : Être positif au travail, créer des relations constructives, vitalisantes

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier interactif vise à outiller les agents pour créer des relations de travail constructives et vitalisantes. Il propose des rappels théoriques concis et de nombreux exercices pratiques pour un impact immédiat.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre l'impact des relations positives sur le bien-être et l'efficacité
- Identifier les leviers pour construire des interactions constructives
- Expérimenter des outils concrets pour améliorer la qualité relationnelle

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier, des objectifs et du programme
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Les fondements des relations positives**
  - Rappel des bénéfices scientifiques des relations constructives au travail
  - Quizz interactif : "Mon quotient relationnel pro"
- **Clés pour des interactions vitalisantes**
  - L'écoute active et l'empathie : principes et mise en pratique
  - La communication non-violente : introduction et exercices de reformulation
  - Le feedback constructif : donner et recevoir
- **Atelier pratique : "Mon défi relationnel"**
  - Identification d'une situation relationnelle à améliorer
  - Application des outils vus précédemment en binômes ou petits groupes
  - Partage d'expériences et retours
- **Cultiver la gratitude et la reconnaissance**
  - L'impact de la reconnaissance au quotidien
  - Exercice : "Le mur des mercis"
- **Plan d'action personnel et clôture**
  - Engagement individuel : une action concrète à mettre en place
  - Ressources complémentaires
  - Questions / Réponses et évaluation rapide

À la fin de cet atelier, vos agents sauront développer des relations professionnelles plus harmonieuses et productives.

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.