



## FORMATIONS COURTES

## PERFECTIONNEMENT

BEST-OF

DIST.

Ref. : 8953064

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1560 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 25393

# DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE RELATIONNELLE

## Être constructif dans sa relation à soi et aux autres

L'intelligence relationnelle est la capacité à adopter la meilleure communication avec un interlocuteur en tenant compte de ce dernier et de sa situation. S'approprier les outils clés pour mieux comprendre son propre fonctionnement, se tourner vers l'autre et s'y adapter, permet d'instaurer une relation constructive.

### LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

12 et 13 mars 2026

- 12/03/2026 09:00 --> 13/03/2026 17:30 à Paris
  - 12/03/2026 09:00 --> 12/03/2026 17:30
  - 13/03/2026 09:00 --> 13/03/2026 17:30

### OBJECTIFS

Mieux se connaître pour comprendre et s'adapter aux autres dans la vie professionnelle  
Améliorer ses rapports avec les autres et développer son sens du contact  
Détecter les situations difficiles pour y apporter rapidement une solution

### EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

### POUR QUI ?

Toute personne souhaitant améliorer ses relations avec les autres et utiliser son intelligence relationnelle

### PRÉREQUIS

Devoir faire preuve d'intelligence relationnelle au quotidien

### COMPÉTENCES ACQUISES

Entretenir des relations constructives au quotidien

### PROGRAMME

Pendant  
Développer son intelligence relationnelle

### Mieux se connaître pour comprendre et s'adapter aux autres dans la vie professionnelle

- Connaître les besoins relationnels fondamentaux
- S'approprier les bases de la communication non verbale
- Analyser quelques types de relations en entreprise
- Définir ce que l'on entend par " émotions "
- Différencier image de soi et regard des autres



Autodiagnostic : de l'image donnée à autrui lors d'une première rencontre

### **Améliorer ses rapports avec les autres et développer son sens du contact**

- Prendre contact de façon réussie
- Mettre en place une relation responsable
- Écouter de façon empathique
- Pratiquer l'écoute active
- Connaître les quatre attitudes d'une relations équilibrée

Exercice d'application : liste des situations professionnelles qui génèrent des tensions et identification des moyens à mettre en place pour les éviter ou les gérer dans le calme

### **Détecter les situations difficiles pour y apporter une solution rapidement**

- Détecter les relations difficiles pour soi et éviter le triangle dramatique
- Gérer les conflits : distinguer la personne de son comportement
- Savoir dire non
- Adopter la communication non violente
- Apposer et non opposer son point de vue

Exercice d'application : mise en scène d'une situation vécue

Plan d'action personnel : formalisation des actions à mettre en œuvre pour acquérir de nouvelles compétences de savoir-être afin de développer son intelligence relationnelle

Video : Pourquoi intégrer la perception de l'autre dans ses échanges ?

## **INTERVENANTS**

Aurore LAFOUGERE

Consultante - Formatrice experte en management et soft skills.

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

