



Développer des Relations Positives au Travail

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP217

 CATÉGORIE
**Relations
Interpersonnelles
(Hiérarchie et
Collègues)**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Développer des relations gagnant-gagnant avec les collaborateurs
- ✓ Déjouer la contagion des personnalités et des situations toxiques
- ✓ S'affirmer sans provoquer de tension

POUR QUI ?

- ✓ Toutes les personnes amenées à travailler en équipe fonctionnelle ou en équipe projet



Programme détaillé

1 / Identifier son profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre son mode de fonctionnement
- Identifier ses comportements inefficaces
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif

2 / Se positionner dans l'équipe

- Définir les défis à relever par l'équipe
- Place du groupe dans son environnement
- Les compétences et expériences à partager
- Identifier son propre rôle dans le groupe
- Position officielle et résultats attendus
- Image de marque

3 / Etablir des relations interpersonnelles sereines et constructives

- Les différents aspects de sa personnalité
- Savoir dans quelle situation on adopte telle ou telle attitude
- Attitude normative, nourricière, rationnelle, spontanée ou soumise
- Mettre en place un système de transactions performant
- Repérer l'état relationnel de l'interlocuteur
- S'adapter au système de perception des autres
- Aider les membres de l'équipe à accéder à son propre système relationnel
- Prendre l'habitude de verbaliser sa satisfaction

- Elaborer un contrat de relations gagnant-gagnant

4 / Faire face aux personnalités toxiques

- Identifier les personnalités toxiques dans son entourage : les indices, les pièges et la mise en place de stratégies adaptées
- Leur mode de perception de l'autre
- Les risques encourus de part et d'autre
- Trouver des solutions de repli, prendre de la distance
- Faire valoir ses droits et les faire respecter
- Recadrer en douceur un collaborateur toxique... et parfois le transformer en allié

5 / Anticiper et gérer les conflits

- Les mécanismes des conflits
- Les différents types de conflits
- Identifier les comportements passifs, agressifs ou manipulateurs
- Prendre en compte la dimension émotionnelle
- Identifier et gérer ses émotions face aux autres
- Gérer les émotions de ses interlocuteurs

6 / Désamorcer une situation de tension

- Gérer les demandes abusives
- Formuler un refus sans provoquer de tension
- Faire des critiques constructives
- Répondre aux critiques

🔗 Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

📅 Prochaines dates programmées

📅 21 au 22 Juil. 2026	📍 Présentiel - Casablanca
📅 17 au 18 Sep. 2026	📍 Distanciel
📅 17 au 18 Nov. 2026	📍 Distanciel

📅 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

🔄 Réservation & Renseignements

📞 **Téléphone** : +212 522 247 210
✉ **Email** : contact@maroc-performance.com
🌐 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>



Scannez pour accéder
à la fiche en ligne