



# Construire des Relations Dynamiques avec les Autres

Lien :

<https://maroc-performance.com/formation/construire-des-relations-dynamiques-avec-les-autres>

 DURÉE  
**2 jours (14h)**

 RÉFÉRENCE  
**DP218**

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

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Mieux comprendre les relations interpersonnelles
- ✓ Construire des relations dynamiques, efficaces et positives avec les autres
- ✓ Résoudre des situations difficiles

## POUR QUI ?

- ✓ Manager
- ✓ Cadre
- ✓ Chef de projet
- ✓ Assistante
- ✓ Technicien
- ✓ Toute personne travaillant dans un contexte où la qualité des relations est primordiale

Maroc Performance



Maroc Performance

### 1 / Exprimer les différentes facettes de sa personnalité avec les "états du moi"

- S'approprier le modèle des "états du moi"
- Les utiliser pour s'adapter aux diverses situations de communication

### 2 / Développer des "transactions" positives

- Identifier les différents modes de relations interpersonnelles
- Établir des relations fructueuses

### 3 / Valoriser ses interlocuteurs de façon adaptée : "les signes de reconnaissance"

- Reconnaître positivement ses interlocuteurs
- Critiquer de façon constructive

### 4 / Découvrir son "intelligence émotionnelle"

- Identifier les sentiments efficaces
- Gérer les émotions, sources de tensions, de conflits
- Les transformer en énergie positive

### 5 / Développer des relations gagnant-gagnant avec les autres : "les positions de vie"

- Comprendre comment sa perception de soi-même et des autres conditionne ses relations
- Travailler en groupe de manière efficace

### 6 / Mettre en œuvre une dynamique du succès dans ses relations : "le contrat"

- Se fixer des objectifs réalistes et acceptables dans son environnement professionnel

## 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

 01 au 02 Déc. 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](mailto:contact@maroc-performance.com)

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 23/10/2026 — Réf : DP218  
Maroc Performance — Tous droits réservés