

# Développer ses compétences relationnelles pour contribuer au collectif de travail

## Contexte

---

Cette formation demande au stagiaire « un retour sur soi » afin de comprendre, analyser et développer ses compétences relationnelles. L'essentiel de la formation passera donc par l'expérience, l'analyse individuelle et collective et le retour compréhensif par des éléments théoriques d'ancrage. Dans un premier temps, l'utilisation du modèle d'analyse transactionnelle du stress aidera l'apprenant à comprendre les mécanismes du stress et à identifier ses propres ressources. Dans un deuxième temps, l'apprentissage de techniques de communication thérapeutique permettra à l'apprenant de prévenir et de désamorcer des situations de stress et de favoriser une ambiance de travail bienveillante.

## Objectifs

---

- Comprendre les déterminants sociaux et de santé influençant les compétences relationnelles
- Identifier ses caractères principaux
- Recenser ses situations professionnelles récurrentes favorisant une réactivité émotionnelle
- Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif
- Evaluer ses ressources individuelles à partir de situations récurrentes développant une réactivité émotionnelle.
- Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail en équipe,
- Evaluation de la formation et des potentiels de transfert dans la pratique

## Renseignements complémentaires

---

Durée : 4 jours (2+2 avec une intersession de 3 semaines)

**Public**

**Tous publics.**

**Exercice**

**2026**

**Code de formation**

**253**

**Nature**

**AFN**

