

Etablir des Relations Positives et Respecter les Autres

Lien :
https://maroc-performance.com/formation/etablir-des-relations-positives-et-respecter-les-autres

DURÉE
3 jours (21h)

RÉFÉRENCE
DP216

CATÉGORIE
Relations Interpersonnelles (Hiérarchie et Collègues)

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Développer un comportement adapté aux réactions d'agressivité, de passivité, de manipulation
- Réagir positivement et gagner en confort dans ses relations professionnelles
- S'affirmer dans le respect des autres et faire passer ses objectifs avec diplomatie

POUR QUI ?

- Cadre
- Manager
- Tout cadre dans l'entreprise souhaitant développer sa capacité à établir des relations positives, à sortir des conflits et à s'affirmer



Programme détaillé

1 / Mieux connaître son mode relationnel

- Connaitre ses comportements, ses fonctionnements et conséquences personnelles
- Evaluer son fonctionnement en situation de communication et lors d'un conflit
- Identifier ses zones de confort, de risque, de panique

2 / Faire face aux comportements agressifs, passifs, manipulateurs, déstabilisants

- Développer la maîtrise de soi : canaliser ses émotions et ses comportements
- Faire face à l'agressivité par un mode de communication verbal et non-verbal adapté
- Gérer les personnalités difficiles
- Repérer et désamorcer les manipulations

3 / Formuler et recevoir une critique, savoir exprimer un désaccord

- Savoir dire non sans agressivité en expliquant son refus
- Formuler une critique de manière constructive
- Gérer et utiliser les critiques justifiées et faire face aux critiques injustifiées

4 / Résoudre les situations conflictuelles

- Découvrir et pratiquer les stratégies de communication adaptées aux cas les plus courants : conflits ouverts, conflits latents
- Comprendre les mécanismes des conflits
- Identifier les différents types de conflits
- Repérer les sources de conflits, lever les zones de blocage

Maroc Performance

- S'entraîner aux techniques de négociation utilisant l'assertivité et comment amener chacun à sortir du conflit

5 / Instaurer des relations positives au quotidien et mieux s'affirmer

- Savoir et oser demander : se préparer, intégrer les étapes méthodologiques pour formuler clairement ses demandes
- Transformer les difficultés en éléments positifs et neutraliser les pensées négatives
- S'affirmer tout en respectant l'autre
- Reconnaître les qualités de l'autre, savoir faire un compliment
- Amener l'autre à adopter une attitude positive
- L'assertivité au quotidien : au téléphone, dans les courriers, en réunion, etc

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

13 au 15 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 12 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
05 au 07 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
30 Juin au 02 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca
01 au 03 Sep. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance

🎧 Réservation & Renseignements

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

Document généré le 18/11/2026 — Réf : DP216
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance