

Communication Interpersonnelle et Esprit d’Equipe

Lien :
https://maroc-performance.com/formation/communication-interpersonnelle-et-esprit-dequipe

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP229

CATÉGORIE
Relations Interpersonnelles (Hiérarchie et Collègues)

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Comprendre la logique des communications inter-individu
- Prendre conscience de son image et de sa façon de communiquer au quotidien avec ses collaborateurs, ses partenaires, sa hiérarchie
- Développer une communication orale claire et positive en toute circonstance
- Développer l'engagement de tous en pratiquant des relations personnalisées
- Mener des actions pratiques pour mieux travailler ensemble

POUR QUI ?

- Toute personne désireuse d’améliorer sa communication professionnelle et développer son relationnel dans le cadre de son activité professionnelle



Programme détaillé

1 / Intégrer les fondamentaux de la communication comportementale en toute situation

- Les réunions : animer ou intervenir en réunion, l'influence de son comportement dans les réunions avec ses équipes
- Les entretiens formels : comment les diriger, quelles attitudes encouragent/démotivent ses collaborateurs, comment formuler une demande, recadrer un collaborateur ?
- Les rencontres brèves, improvisées : comment rester disponible avec ses collaborateurs sans se laisser envahir ?
- Vie pro/vie perso : entre intimité et indiscrétion, comment trouver l'attitude juste avec ses collaborateurs
- Téléphone, portable, e-mail : comment les utiliser au mieux

2 / Gérer les situations délicates

- Comprendre son mode de fonctionnement face aux situations délicates : stress, conflits...
- Identifier les comportements refuges et inefficaces
- Adopter une posture adéquate dans une situation délicate
- Désamorcer l'agressivité, faire réagir son interlocuteur, contourner les tentatives de manipulation

3 / Savoir dire non : quand, pourquoi et comment ?

- Les freins habituels au refus
- Les techniques qui fonctionnent pour savoir dire non
- Combattre ses propres résistances
- Les comportements efficaces dans des situations récurrentes
- Réclamer sans conflits avec la méthode DESC
- Répondre à une réclamation avec la méthode PERC

Maroc Performance

- Accepter les critiques et les rendre constructives

4 / Anticiper les effets du stress et des émotions négatives

- Identifier toutes les émotions qui agissent insidieusement dans l'entreprise et qui sont à la source des non dits, malentendus, conflits, rumeurs, démotivations
- Identifier les émotions que vous traversez dans les moments de stress et d'anxiété
- Anticiper la relation au stress en développant le lâcher prise, la délégation harmonieuse, la respiration, les visualisations

5 / Manager des personnalités difficiles et résoudre les conflits

- Identifier les situations de manipulation : les débusquer et y répondre
- Apaiser les relations hiérarchiques difficiles
- Stimuler ses collaborateurs de façon régulière, maîtriser la reformulation, la critique constructive

6 / Développer son leadership relationnel pour donner envie à chacun de s'impliquer dans le collectif

- Partager les cadres de référence pour co-construire une vision commune
- Comment donner du feed-back motivant ?
- Comment penser une organisation collective du temps de travail ?
- « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin » : développer les talents complémentaires

7 / Donner envie à chaque collaborateur… de s'impliquer dans le collectif

- Comment donner du feed-back motivant ?
- Comment accroître la proactivité de ses collaborateurs ?
- Comment penser une organisation collective du temps de travail ?
- « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin » : les clés pour développer les talents complémentaires

Maroc Performance

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

22 au 23 Déc. 2026	Distanciel
28 au 29 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
30 au 31 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
27 au 28 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
27 au 28 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance — Tous droits réservés