

# Booster son efficacité relationnelle pour de meilleures relations au travail



**ARÁQ**

Formation et conseil en  
management de la performance

**Tous les jours dans nos activités professionnelles, nous sommes appelés à interagir avec des personnes différentes, pour notre plus grand bonheur souvent et parfois avec plus de difficultés; il y a des individus avec lesquels le courant ne passe pas !** Mais peut-on continuellement éviter les personnes avec qui nous n'avons pas de feeling ?

## Objectifs

- Mieux comprendre son propre fonctionnement et celui des autres.
- Mieux se gérer dans les conflits et dans les inévitables périodes de stress.
- Accepter la personnalité de l'autre et s'y adapter pour un travail en équipe plus fluide.

## Contenu / Thèmes abordés

- Introduction au modèle de la Process Com®
  - Historique de la Process Com®
  - Les piliers de la Process Com®
  - Les règles de la communication
- Mieux connaître les différents types de comportements des différents types de personnalité
  - Découvrir les 6 types de personnalité.
  - Clarifier la notion de structure de personnalité.
  - Découvrir sa structure de personnalité (remise de l'inventaire)
  - Commencer à identifier le type de personnalité de ses interlocuteurs
- Motiver ses interlocuteurs
  - Connaître les 8 besoins psychologiques: ce qui motive les interlocuteurs
  - Comprendre comment satisfaire les besoins de chacun
- Développer sa flexibilité pour adopter une communication efficace.
  - Découvrir les 5 canaux de communication.
  - Savoir identifier le canal de communication proposé par son interlocuteur
  - Comprendre les 6 façons de voir l'environnement avec les perceptions
  - Apprendre à utiliser les perceptions pour entrer dans le cadre de son interlocuteur
- Anticiper et gérer les situations de stress
  - Repérer 1ers signaux de stress pour agir avant que la situation ne s'aggrave
  - Identifier les sources de stress pour soi et ses interlocuteurs
  - Adapter sa communication et son comportement pour retrouver une communication efficace

## Durée

2.0 jours

## Dates

### Formation à Yverdon-les-Bains

les 12 et 13 octobre 2020

## Prix

CHF 1 209.-

Inclus 200 CHF pour la réalisation du profil de personnalité Process Com® qui sera remis en cours de formation.

*Nos tarifs comprennent les pauses, le repas de midi et les documents stagiaires.  
TVA en sus sur les frais d'intendance.*

## Animation

### Myriam Bertrand



Spécialisée dans le développement de l'efficacité des équipes et des relations interpersonnelles, Myriam Bertrand accompagne les entreprises de toutes tailles dans les domaines industriels et tertiaires. Elle a exercé pendant 15 ans des responsabilités managériales dans le domaine de la qualité, en conduite du changement et sur la dimension humaine et relationnelle. Mme Bertrand est responsable des formations complémentaires de type +

## Ce sont nos participants qui le disent

*« J'ai adoré cette formation. Je me connais mieux moi-même et j'ai pu comprendre comment interagir avec les autres. »*

*« J'ai beaucoup appris sur moi-même. Et mes relations conflictuelles avec les autres sont plus faciles à gérer dès à présent. Merci infiniment. »*

## Qui sommes-nous ?

L'institut ARIAQ est un leader suisse de la formation continue pour adultes dans le domaine, des systèmes de management, de l'amélioration des activités opérationnelles, du management de la qualité, de la certification ISO, de l'amélioration continue, du traitement des données jusqu'à une démonstration d'un six sigma de performance.

L'institut ARIAQ appartient à la Swiss Association for Quality (SAQ) basée à Berne.

ARIAQ soutient l'amélioration continue des activités aussi bien dans l'industrie que dans les services. Par ses formations et ses conseils, l'institut favorise l'amélioration de la performance en fonction des besoins de l'organisation et des attentes des clients. Une préoccupation essentielle de son action vise une gestion efficace des processus soutenant l'innovation. L'environnement des organisations change rapidement ; ARIAQ s'en préoccupe en permanence.



Institut ARIAQ – Y-PARC Swiss Technopole – Rue Galilée 5 – CH-1400 Yverdon-les-Bains  
+41 24 423 96 50 – [info@ariaq.ch](mailto:info@ariaq.ch) – [www.ariaq.ch](http://www.ariaq.ch)

2018 © ARIAQ SA – Document non contractuel, sous réserve de modifications notamment de tarifs et de dates.