



# FORMAPEP

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active basée sur des ateliers pratiques et travaux individuels
- Travail sur les cas concrets amenés par les participants
- Stage qui demande une implication personnelle
- Classe virtuelle pour un retour d'expérience des outils mis en oeuvre

## TYPES D'ÉVALUATION

- Evaluation au travers d'études de cas et de mises en situation
- Validation du niveau d'acquisition par le formateur sur l'attestation de présence
- Questionnaire écrit d'évaluation remis en fin de formation

## PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Tout professionnel ayant le projet d'entretenir des relations professionnelles de qualité, respectueuses de soi et de l'autre

## MODALITÉS



**2 JOURS** : soit 14 heures

Groupe : toutes nos formations peuvent être organisées en INTRA (sur site) sur simple demande.

Individuel : Préinscription sur [www.formapep.org](http://www.formapep.org) (une date de session vous sera proposée dès les 6 inscriptions – une confirmation vous sera envoyée au minimum 1 mois avant le démarrage)



**395 €** : Déjeuners compris, plan de développement de compétences

Demande de session en INTRA : sur devis par mail via l'adresse [formapep@peplorest.org](mailto:formapep@peplorest.org)

## PRÉSERVER DES RELATIONS PROFESSIONNELLES DE QUALITÉ

### OBJECTIF GÉNÉRAL

- Préserver des relations professionnelles de qualité, respectueuses de soi et de l'autre

### OBJECTIFS DÉTAILLÉS

- Comprendre le fonctionnement de la relation à l'autre et à soi
- Appréhender la spécificité de la relation professionnelle
- Apprendre à mettre en oeuvre des règles simples
- Savoir s'affirmer avec assertivité
- Apprendre à mieux travailler en équipe
- Adapter sa posture de professionnel

### CONTENU

- Les bases de la relation à l'autre
- **La relation professionnelle et ses obstacles** : le système SAPPE
- La coresponsabilité de la qualité des relations
- **Les 4 dynamiques relationnelles** : demander, donner, recevoir et refuser
- Les comportements toxiques
- Les limites à poser et le positionnement
- La communication dans un contexte émotionnel fort
- Distinguer l'autre de ses émotions et de ses comportements
- L'autorité, l'autoritarisme et la prise de décision
- Comment permettre l'écologie relationnelle, l'exemplarité, la confiance et l'empathie
- Les outils et règles relationnels



### INTERVENTION

#### Angie BUONO

Formatrice Consultante,  
Experte dans la relation à l'autre et à soi, en psychologie du travail et sociologue des organisations