



Méthodes Essentielles pour Optimiser ses Relations avec ses Collaborateurs

Lien :

<https://innov-maroc.com/formation/methodes-essentielles-pour-optimiser-ses-relations-avec-ses-collaborateurs>

 DURÉE
3 jours (21h)

 RÉFÉRENCE
DP223

 CATÉGORIE
**Relations
Interpersonnelles
(Hiérarchie et
Collègues)**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Adapter ses comportements aux situations professionnelles
- ✓ Développer des relations professionnelles, harmonieuses et efficaces
- ✓ Améliorer l'efficacité de son relationnel

POUR QUI ?

- ✓ Manager
- ✓ Cadre
- ✓ Chef de projet
- ✓ Assistante
- ✓ Technicien
- ✓ Tout collaborateur pour qui la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de leur fonction

INNNOV MARROC



Programme détaillé

1 / Développer son assertivité

- Repérer ses attitudes inefficaces et efficaces
- S'affirmer et développer sa confiance en soi

2 / Partager son ressenti avec aisance

- Le fonctionnement des émotions
- Exprimer son émotion de manière constructive avec la méthode DESC

3 / Ecouter vraiment ses interlocuteurs

- Ajuster son comportement verbal et non-verbal
- Maintenir une communication harmonieuse et efficace

4 / Créer et entretenir des relations constructives

- Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute
- Donner et recevoir des feedbacks constructifs

5 / Gérer son stress

- Pratiquer des techniques simples de relaxation physique et mentale
- Gérer son stress et retrouver son énergie

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

 21 au 23 Oct. 2026

 Distanciel

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

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@innov-maroc.com

 **Web** : <https://www.innov-maroc.com>

Document généré le 12/10/2026 — Réf : DP223
INNOV MAROC — Tous droits réservés