

## Programme de formation AFPS 01 Santé mentale / RPS

### Objectif Général

Permettre aux participants de mieux comprendre leurs fonctionnements relationnels à travers une grille de lecture en 5 dynamiques comportementales circonstanciels, afin de prévenir les tensions au travail, renforcer la qualité des échanges professionnels et contribuer à la santé au travail.

### Objectifs pédagogiques

#### À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier leurs modes de fonctionnement dans les relations de travail
- Repérer les situations et mécanismes générateurs de tensions
- Mieux comprendre leurs réactions face au stress, à la pression ou au désaccord
- Ajuster leur posture et leur communication selon les circonstances
- Mettre en œuvre des réflexes concrets pour améliorer la qualité des relations professionnelles

### Public visé

Dirigeants, managers, responsables d'équipes, collaborateurs, fonctions supports, professionnels en interactions régulières avec des collègues, clients ou partenaires.

### Pré-requis

Aucun pré-requis technique.

### Durée

2 jours en 4 demi-journée soit 14 heures

### Contenu

#### 1. Comprendre une grille de lecture des comportements relationnels

- Présentation des 5 dynamiques comportementales
- Comprendre comment ces dynamiques influencent les relations de travail
- Identifier leurs effets dans les échanges, la coopération et la gestion des tensions

#### 2. Identifier ses fonctionnements habituels

- Repérer ses réactions dominantes face à la pression, au désaccord ou à l'incertitude
- Mieux comprendre ses points d'appui et ses zones de vigilance
- Explorer les 5 tendances comportementales : le retrait, la dépendance relationnelle, la sur-adaptation, le contrôle, la rigidité

#### 3. Développer une posture plus ajustée pour soi et pour les autres

- Mieux repérer les émotions et les tensions
- Prendre en compte ses propres dynamiques comportementales et celles des autres
- Ajuster sa manière d'entrer en relation selon les personnes et les circonstances

#### 4. Améliorer la communication au travail

- Mobiliser ses ressources pour ne pas se laisser déstabiliser : respiration, ancrage, posture physique
- Clarifier les faits
- Mieux écouter et reformuler
- Comprendre les enjeux explicites et implicites
- Rechercher des options de régulation utiles et réalistes

#### 5. Transférer dans le quotidien professionnel

- Identifier des repères simples de prévention
- Renforcer une posture consciente et vigilante
- Mettre en application dans les situations courantes de travail

### Méthodes pédagogiques

- Études de cas
- Exercices de repérage de profil
- Échanges guidés
- Mises en situation
- Consolidation croisée des acquis

### Modalités d'évaluation

- Recueil des attentes
- Évaluation des acquis en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction

### Bénéfices attendus

- Une meilleure compréhension de soi et de l'autre dans les relations professionnelles
- Une communication plus claire et plus sereine
- Une meilleure gestion des tensions du quotidien
- Des relations de travail plus fluides
- Une concentration accrue
- Une contribution concrète à la santé au travail

### Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible selon les besoins.

### Nombre de participants

De 8 à 16 personnes.

### Support remis

Livret de formation digital.

## Tarif

**Tarif hors financement externe :**

(à titre indicatif)

1200 € HT par personne pour la formation complète sur 2 jours

## Intervenant

Consultant RH, coach professionnel, formateur

Christian Wentz