

# Construire des relations de qualité

*Le succès du développement des relations repose pour sa part sur la qualité de sa communication et la justesse de son affirmation*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

Avoir des repères clés pour savoir où vous pouvez agir dans la relation  
A partir de ces repères, établir un diagnostic (points forts, difficultés, progrès possibles)  
Développer les attitudes et savoir-faire pour mieux gérer vos relations.

## LE CONTENU DU STAGE

---

### *1<sup>ère</sup> partie : Approche globale :*

- *Analyse de mon réseau relationnel et de la qualité de mes relations*
- *Les composantes d'une relation de qualité à partir de mon expérience*

### *2<sup>ème</sup> partie : Écouter et exprimer :*

- *Moi à l'écoute de l'autre*
- *Moi dans l'expression*
- *Le point sur ma manière de communiquer*

### *3<sup>ème</sup> partie : M'affirmer et m'engager dans la relation :*

- *L'affirmation de moi avec justesse dans la relation*
- *Mes difficultés à m'affirmer*
- *La dialectique authenticité / adaptation*
- *Être acteur de mes relations : c'est quoi ?*

### *4<sup>ème</sup> partie : Mon approche des conflits :*

- *Mon approche des conflits*
- *Ma communication et mon affirmation dans les situations de conflits*

*Synthèse, plan d'action et bilan*

## PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Le stage s'adresse à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.  
Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH.