

LORRAINE

Axe 2 : Ressources humaines et qualité de vie au travail

# Communiquer avec bienveillance et assertivité en équipe

## Contexte

---

Aujourd'hui, le contexte du travail est de plus en plus exigeant et les situations de plus en plus complexes ce qui peut générer quelques tensions relationnelles au sein des équipes. Dans un tel contexte, établir des relations positives et bienveillantes au sein de l'équipe permet de pouvoir travailler dans un environnement plus apaisé avec ses collaborateurs. Aussi, afin d'améliorer la qualité des relations professionnelles au sein des équipes, d'impulser un environnement de travail ou la communication bienveillante serait valorisée, où les tensions seraient canalisées, ou la dynamique de travail serait à nouveau stimulante..., l'ANFH souhaite proposer à ses adhérents une formation sur « la communication bienveillante et assertive en équipe».

## Objectifs

---

- Identifier les mécanismes de la relation à soi et à l'autre.
- Appréhender les freins à une communication de qualité.
- Comprendre l'importance de l'assertivité dans les relations professionnelles.
- Mettre en place une relation efficace, positive et bienveillante avec ses collègues.
- Mieux communiquer dans une situation tendue ou conflictuelle.

## Renseignements complémentaires

---

Modalité pédagogique : Présentiel

Nombre de participants : De 8 à 15 participants

Coût pédagogique : Financé sur fonds mutualisés ANFH (crédits régionaux)

## Programme

---

### JOUR 1 : Communication positive et relations harmonieuses

- Les mécanismes de la relation à soi et à l'autre
  - Partir à la rencontre de soi et se plonger dans l'univers de l'autre
  - Les fondements des relations interpersonnelles
  - La place des émotions dans la relation

<https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AZBuyDAnalQILBFyZ7j3>

- Les leviers et freins à une communication bienveillante
  - Rappel des fondements en matière de communication
  - Développer une communication positive au sein du collectif de travail : savoir être et savoir faire dans la communication et dans la relation

## **JOUR 2 : Assertivité, bienveillance et canalisation des tensions**

- L'assertivité dans les relations professionnelles
  - Les fondamentaux de l'affirmation de soi
  - S'affirmer au sein du collectif de travail : adopter une posture respectueuse de soi et d'autrui pour une meilleure qualité relationnelle
- Mettre en place des relations efficaces et bienveillantes avec ses collègues
  - Clarifier la notion de bienveillance
  - Développer des relations positives et constructives
  - Favoriser des relations harmonieuses et bienveillantes
- Mieux communiquer dans les situations sous tension
  - Les techniques de communication adaptées pour prévenir les tensions et les conflits interpersonnels
  - Les différents types d'attitudes face aux autres

### **Public**

**Tout public**

### **Exercice**

**2025**

### **Code de formation**

**AFR 2.02**

### **Nature**

**AFR**

### **Organisé par**

**OBEA**

### **Durée**

**14 heures**

### **Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**