



# Intelligence relationnelle



L'intelligence relationnelle permet d'apprendre comment améliorer la collaboration et la coopération positive au sein de ses relations. Cette formation permet d'identifier les comportements, les analyser et adapter sa communication pour améliorer les relations interpersonnelles.

## Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître soi et les autres
- Se synchroniser et mieux communiquer avec son entourage
- Améliorer la coopération dans ses relations

## Programme pédagogique détaillé

### 1. La connaissance de soi et des autres

- Les différentes grilles de personnalité
- Identifier les différents profils de personnalité
- La découverte des comportements
- Identifier les différents comportements de son entourage
- Connaître le mode de fonctionnement de chacun

### 2. La synchronisation et la communication

- Détenir des clés pour reconnaître les profils
- Connaître les canaux de communication préférentiels
- Avoir les clés pour adapter sa communication

### 3. La coopération dans ses relations

- Reconnaître la dynamique de chaque personne
- Connaître les dix habitudes qui empoisonnent nos vies relationnelles
- Comprendre la dynamique des relations
- Faire preuve d'empathie
- Mettre en place des comportements porteurs de collaboration et de coopération positive (Attitudes de Porter – Signes de reconnaissance – Positions de vie – Affirmation de soi)

## Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation - Évaluation finale : Après la formation

## Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

#### Durée estimée

2h

#### Tarif

En E-learning  
19 € TTC

#### Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

#### Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

#### Aller plus loin :

##### Voir formations

Affirmation de soi

Communication assertive

Confiance en soi

Connaissance de soi

Écoute active et empathie

Intelligence émotionnelle