

Développer son intelligence relationnelle

Mieux comprendre les interactions pour prévenir les tensions et gagner en efficacité

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 615 € HT par personne (TVA en vigueur)

 **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 09/10/2026. Document téléchargé le 10/10/2026.

Les relations professionnelles sont au cœur du fonctionnement des équipes et de la performance collective. Développer son intelligence relationnelle permet de mieux comprendre les mécanismes des interactions, d'identifier les sources de tensions et d'ajuster sa communication en fonction des situations et des interlocuteurs.

Cette formation aide à analyser les comportements relationnels, à renforcer l'écoute, l'assertivité et la prise en compte des émotions dans les échanges professionnels. Elle permet de prévenir les incompréhensions, de désamorcer les tensions et de construire des relations de travail plus fluides et plus efficaces.

Grâce à des apports concrets et des mises en situation, les participants développent une posture relationnelle plus consciente et adaptée, favorisant la coopération, la qualité des échanges et l'efficacité au quotidien.

Objectifs

- Mieux se connaître pour comprendre et s'adapter aux autres dans la vie professionnelle
- Améliorer ses rapports avec les autres et développer son sens du contact
- Détecter les situations difficiles pour y apporter rapidement une solution

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

Entretenir des relations constructives au quotidien

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne souhaitant améliorer ses relations avec les autres et utiliser son intelligence relationnelle

Prérequis

Devoir faire preuve d'intelligence relationnelle au quotidien

Programme

1 Pendant votre formation

Développer son intelligence relationnelle

Mieux se connaître pour comprendre et s'adapter aux autres dans la vie professionnelle

- Connaître les besoins relationnels fondamentaux
- S'approprier les bases de la communication non verbale
- Analyser quelques types de relations en entreprise
- Définir ce que l'on entend par " émotions "
- Différencier image de soi et regard des autres

Autodiagnostic : de l'image donnée à autrui lors d'une première rencontre

Améliorer ses rapports avec les autres et développer son sens du contact

- Prendre contact de façon réussie
- Mettre en place une relation responsable
- Écouter de façon empathique
- Pratiquer l'écoute active
- Connaître les quatre attitudes d'une relations équilibrée

Exercice d'application : liste des situations professionnelles qui génèrent des tensions et identification des moyens à mettre en place pour les éviter ou les gérer dans le calme

Détecter les situations difficiles pour y apporter une solution rapidement

- Détecter les relations difficiles pour soi et éviter le triangle dramatique
- Gérer les conflits : distinguer la personne de son comportement
- Savoir dire non
- Adopter la communication non violente
- Apposer et non opposer son point de vue

~~Exercice d'application~~ : mise en scène d'une situation vécue

~~Plan d'action personnel~~ : formalisation des actions à mettre en œuvre pour acquérir de nouvelles compétences de savoir-être afin de développer son intelligence relationnelle

~~Vidéo~~ : Pourquoi intégrer la perception de l'autre dans ses échanges ?

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Intervenants

Aurore LAFOUGERE

Consultante – Formatrice experte
en management et soft skills.

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments

d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Du 16 novembre 2026 au 17 novembre 2026 (2 jours / 14 heures)

Paris

Du 16 novembre 2026 au 17 novembre 2026

Paris

- 16 novembre 2026 9h00 – 17h30
- 17 novembre 2026 9h00 – 17h30