

Agir sur le processus relationnel

Bonheur individuel et bien social

Tension dans les relations

Intérêts communs / Intérêts divergents



Tension

Quelques causes de frustration

- Déception par rapport à ce qui était prévu intuitivement,
- Changement dans le contexte qui modifie un accord antérieur,
- Attente irréaliste,
- Coup tactique,
- Incompréhension,
- Maladresse.

Apprendre à coopérer

- S'affirmer en sachant s'adapter,
- Savoir négocier, mais pas tout le temps,
- Mettre du liant dans la relation sans manipulation cynique.

Comment faire ?

Pour prévenir et gérer les situations difficiles



Apprendre à agir
sur le processus relationnel

Compétences utiles

- Connaître les différents types d'entretien ;
- Utiliser des techniques relationnelles ;
- S'informer du contexte ;
- Connaître son fonctionnement personnel ;
- Savoir faire des hypothèses sur le fonctionnement des autres ;
- Savoir en tenir compte (quoi faire quand ...).

Agir sur le processus relationnel

- Ces capacités ne s'acquièrent pas spontanément. Il faut du temps pour leur apprentissage.
- Elles produisent du bonheur individuel et du bien social.

Agir sur le processus relationnel

Une démarche en 7 étapes pour agir
EN TEMPS REEL et avec LUCIDITE
dans les relations
personnelles et professionnelles

Une démarche en 7 étapes

BENEFICES :

- Entretien des relations agréables et fructueuses ;
- Gérer les moments de tension ;
- Pratiquer ses compétences relationnelles au quotidien ;
- Se servir de l'expérience pour progresser.

Agir sur le processus relationnel

7 étapes :

Que faire ?

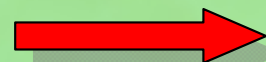
Comment faire ?

Pistes pour l'apprentissage

Agir sur le processus relationnel

Piste : développer mon sens de l'observation

OBSERVER LA SITUATION	Écouter, regarder, (res)sentir mes interlocuteurs	Percevoir
------------------------------	---	------------------



Piste : différencier faits, opinions, sentiments

PRENDRE LES FAITS ET LES OPINIONS EN COMPTE	Accepter de percevoir ce que les autres donnent à voir volontairement et involontairement	Relativiser mes perceptions pour prévenir la toute puissance
		Me faire confiance pour prévenir l'impuissance

Piste : sortir de mes passivités, agir avec pertinence

AGIR	Dire ce que j'ai à dire	Interagir en étant un statège honnête
	Pour être bien avec moi-même	
	Faire ce que j'ai à faire	

Accepter que, comme moi, les gens se comportent comme ils veulent et comme ils peuvent.

Piste : acquérir des outils de diagnostic des relations

FAIRE LE DIAGNOSTIC	Quelle est mon analyse ?	Activer ma puissance
----------------------------	--------------------------	-----------------------------

Piste : être ferme sur mes objectifs ET souple sur les moyens

DECIDER	Choisir ce qui est bien d'après moi	Mettre de la douceur et de la tenacité
----------------	-------------------------------------	---

Piste : développer sa créativité dans la relation

IDENTIFIER LES OPTIONS RELATIONNELLES	Imaginer des solutions originales	Oser la créativité
--	-----------------------------------	---------------------------

Piste : évaluer les avantages et les inconvénients des options relationnelles

MESURER LES ENJEUX	Identifier les conséquences positives et négatives pour moi et pour les autres	Anticiper
---------------------------	--	------------------

Agir sur le processus relationnel



OBSERVER
LA SITUATION

PRENDRE
LES FAITS,
LES SENTIMENTS,
ET LES OPINIONS
EN COMPTE



AGIR

QUE FAIRE ?

FAIRE
MON DIAGNOSTIC



DECIDER

IDENTIFIER
LES OPTIONS



MESURER LES ENJEUX

Agir sur le processus relationnel

ECOUTER, REGARDER,
RESSENTIR MES INTERLOCUTEURS

ACCEPTER DE PERCEVOIR
CE QUE LES AUTRES DONNENT
A VOIR VOLONTAIREMENT
OU INVOLONTAIREMENT

DIRE CE QUE J'AI A DIRE,
FAIRE CE QUE J'AI A FAIRE

UTILISER MES
MOYENS D'ANALYSE

COMMENT FAIRE ?

CHOISIR CE QUI EST BIEN
SELON MOI

IMAGINER
DES SOLUTIONS ORIGINALES

IDENTIFIER LES CONSEQUENCES POSITIVES ET NEGATIVES

7 pistes pour l'apprentissage



1. Observer la situation

- Percevoir : Ecouter, Regarder, Ressentir

- ***Piste*** : développer mon sens de l'observation

7 pistes pour l'apprentissage



2. Prendre mes perceptions en compte

- Relativiser mes perceptions pour prévenir la toute puissance
- Me faire confiance pour prévenir l'impuissance
 - Accepter de percevoir ce que les autres donnent à voir volontairement et involontairement
- ***Piste*** : différencier les faits, les opinions et les sentiments

7 pistes pour l'apprentissage



3. Faire le diagnostic de la relation

- Activer ma puissance
- Analyser la situation

- ***Piste*** : acquérir des outils de diagnostic des relations

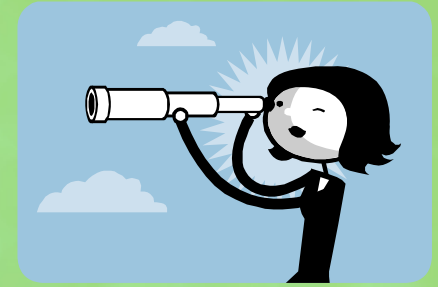
7 pistes pour l'apprentissage



4. Identifier les options relationnelles

- Oser imaginer des solutions originales / amORAles
- ***Piste*** : développer ma créativité dans la relation

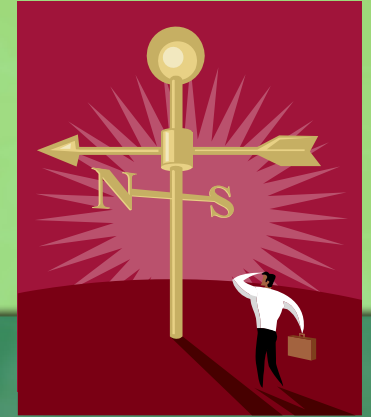
7 pistes pour l'apprentissage



5. Mesurer les enjeux

- Anticiper
- Identifier les conséquences positives et négatives pour moi et pour les autres
- ***Piste*** : évaluer les avantages et les inconvénients des options relationnelles

7 pistes pour l'apprentissage



6. Décider de l'action à mener

- Mettre de la douceur et de la ténacité
 - Choisir ce qui est bien selon moi
-
- **Piste** : être ferme sur les objectifs et souple sur les moyens

7 pistes pour l'apprentissage

7. Agir



- Interagir en stratège honnête
 - Pour être bien avec moi-même
 - Dire ce que j'ai à dire
 - Faire ce que j'ai à faire
-
- ***Piste*** : sortir de mes passivités, agir avec pertinence

ET SURTOUT :

**Accepter que, comme moi,
les gens se comportent
comme ils veulent
et comme ils peuvent**

Avez-vous des questions ?

- Merci pour votre attention

