



Adopter une posture relationnelle professionnelle assertive

Au regard des accords toltèques mis en pratique en situation professionnelle

DURÉE	PUBLIC	PRÉ-REQUIS
1 journée (7h)	Tout public, groupes de 10 à 12	Aucun

INTRODUCTION

Dès l'enfance, nous adoptons des croyances, des rôles, des façons de réagir qui ne nous appartiennent pas toujours vraiment — nous les avons hérités. Ces conditionnements pèsent sur nos relations professionnelles sans qu'on en ait toujours conscience. Cette journée s'appuie sur les 4 accords toltèques — un code de conduite simple envers soi et envers l'autre — pour adopter une posture relationnelle plus libre, responsable et autonome au travail.

OBJECTIFS

- Distinguer les conditionnements hérités des choix personnels dans sa posture relationnelle
- Décortiquer les 4 accords toltèques et leur application professionnelle
- Formuler une parole sans jugement ni dévalorisation dans un échange professionnel
- Distinguer les faits de son interprétation personnelle face à une situation difficile
- Vérifier ses suppositions avant d'agir ou de réagir
- Ajuster son niveau d'implication à une tâche donnée selon le contexte

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Repérer une parole non constructive et la reformuler
- Distinguer les faits de l'interprétation face à une critique ou un jugement
- Poser une question de clarification plutôt que de supposer
- Identifier votre « juste potentiel » dans une tâche donnée

BÉNÉFICES

- Plus de sérénité dans les relations professionnelles
- Moins de tensions et de conflits liés aux malentendus
- Une équipe plus autonome et responsable
- Un climat de confiance renforcé

PROGRAMME

- Ouverture
- Les accords toltèques : une philosophie de vie
- Accord 1 — Que votre parole soit impeccable 🐸 Mise en situation
- Accord 2 — N'en faites pas une affaire personnelle 🐸 Mise en situation
- Accord 3 — Ne faites aucune supposition 🐸 Mise en situation
- Accord 4 — Faites toujours de votre mieux 🐸 Mise en situation
- Quel est ma marge de manœuvre ?
- Synthèse et engagement personnel