

SENSIBILISATION A LA METHODE OPR : OPTIMISER SON POTENTIEL RELATIONNEL

Dans un environnement associatif, la qualité des relations humaines est essentielle pour réussir à travailler ensemble de manière harmonieuse et efficace. La méthode OPR (Optimiser son Potentiel Relationnel) propose des outils pratiques pour renforcer la communication, la coopération.

PUBLIC : acteurs associatifs essonniers (hors adhérents)

FORMAT : 3 heures en distanciel

OBJECTIFS :

- Comprendre les bases de la méthode OPR
- Développer les compétences relationnelles pour mieux interagir avec les autres
- Apprendre à renforcer les relations interpersonnelles au sein de l'association
- Identifier les leviers pour améliorer la communication et la coopération

PROGRAMME

1) Présentation de la méthode OPR

- Explication de l'acronyme OPR : Optimiser son Potentiel Relationnel
- Pourquoi la gestion des relations interpersonnelles est cruciale dans les associations ?
- Pourquoi travailler sur son potentiel relationnel ?

2) Les principes de la méthode OPR

- Qu'est-ce que le Potentiel Relationnel ?
 - Définition du potentiel relationnel : qu'est-ce que cela inclut ? (Ecoute active, communication claire, gestion des conflits, etc...)
 - L'impact des relations interpersonnelles sur l'efficacité d'une association
- **Les 4 leviers de l'OPR**
 - Connaissance de soi : identifier ses points forts et ses axes d'amélioration relationnels
 - Communication efficace : techniques de communication verbale et non verbale, écoute active
 - Gestion des émotions : apprendre à lire les émotions des autres et mieux les gérer
 - Résolution de conflits : approches pour résoudre les désaccords de manière constructive

3) Exercices pratiques et mises en situation

4) Approfondissement de la méthode OPR : gérer ses relations en contexte associatif

- **Les défis relationnels dans le cadre associatif**
 - Les spécificités des relations dans une association : diversité des acteurs, tensions de groupe, bénévolat vs professionnels etc...
- **Comment appliquer les 4 leviers de l'OPR dans l'association ?**
 - Brainstorming « remue-méninges » en groupe, comment utiliser les 4 leviers pour améliorer la coopération et la cohésion au sein de l'équipe associative ?
 - Partage d'exemples concrets

Questions/Réponses

Clôture et perspectives