



# Développer la coopération et travailler sereinement en équipe

**Cette formation permet de développer votre capacité à coopérer efficacement et à instaurer des relations de travail sereines pour renforcer la performance collective.**





# Renforcez la coopération et la confiance

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire, formation accessible à toute personne souhaitant améliorer ses relations professionnelles et sa capacité à coopérer au sein d'une équipe.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Améliorer sa communication bienveillante et assertive.
- Développer des comportements favorisant la coopération.
- Renforcer sa capacité à travailler efficacement en équipe.
- Gérer les situations conflictuelles et les tensions relationnelles.
- Développer la confiance en soi et la qualité des relations professionnelles.

## APTITUDE

- Communication constructive et écoute active.
- Coopération et travail en équipe.
- Gestion des conflits et des situations difficiles.
- Affirmation de soi et intelligence émotionnelle.
- Création d'un climat de confiance et de collaboration.
- Contribution au bien-être et à la performance collective.

## DURÉE

4 journées - 28h en présentiel

## DÉLAI D'ACCÈS

Ils sont fixés à 30 jours, mais peuvent être ramenés à un délai plus court, en fonction du caractère d'urgence de votre demande et de la disponibilité du formateur.

## TARIFS

Sur devis

## MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports méthodologiques et pédagogiques.
- Auto-diagnostics et travaux de réflexion.
- Exercices pratiques, jeux de rôle et mises en situation.
- Études de cas issues du contexte professionnel des participants.
- Travail collaboratif et plans d'action individuels et collectifs.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Identification des objectifs et besoins en début de parcours.
- Évaluation continue à travers les exercices et mises en situation.
- Évaluation de satisfaction en fin de formation.
- Attestation individuelle de formation remise aux participants.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Supports pédagogiques et outils d'auto-diagnostic.
- Exercices, études de cas et simulations.
- Pédagogie participative basée sur les situations réelles des participants.
- Débriefings collectifs et accompagnement du formateur.

## ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap dès lors que l'entreprise contractante pourra prévoir les adaptations techniques indispensables (accès, salle, équipements), et pédagogiques (intervenant, ressources, durée). Dans tous les cas, merci de prendre contact avec nous.

# PROGRAMME DES 4 JOURNÉES

## JOUR 1 - MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

- Identifier son profil relationnel, ses talents et ses modes de fonctionnement.
- Comprendre l'impact de ses comportements sur les relations professionnelles.
- Repérer ses facteurs de motivation et ses leviers de performance.
- Développer une communication adaptée à des profils différents.
- Renforcer sa capacité à se positionner efficacement dans les relations professionnelles.

## JOUR 2 - DÉVELOPPER LA COOPÉRATION AU SEIN DE L'ÉQUIPE

- Comprendre les mécanismes d'une équipe performante et coopérative.
- Identifier les interdépendances et les complémentarités entre les membres de l'équipe.
- Définir des règles communes de communication et de fonctionnement.
- Développer la confiance, la cohésion et l'engagement collectif.
- Favoriser l'atteinte d'objectifs partagés dans un climat de collaboration.

## JOUR 3 - RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI ET LA QUALITÉ RELATIONNELLE

- Développer l'affirmation de soi dans le respect des autres.
- Comprendre les mécanismes de la communication interpersonnelle.
- Renforcer l'écoute active, l'empathie et l'intelligence émotionnelle.
- Identifier les freins relationnels et les schémas limitants.
- Adapter sa communication aux situations et aux interlocuteurs rencontrés.

## JOUR 4 - PRÉVENIR LES TENSIONS ET GÉRER LES CONFLITS

- Comprendre les mécanismes et les différentes formes de conflit.
- Identifier les facteurs de stress et leurs impacts sur les relations.
- Utiliser les outils de communication assertive et de médiation.
- Prévenir les situations conflictuelles et désamorcer les tensions.
- Conduire des échanges difficiles avec tact, fermeté et bienveillance.
- Construire des solutions favorisant le dialogue, la coopération et la recherche de compromis.