

COHESION D'EQUIPE : CULTIVER LA CRÉATIVITÉ, LA SYNERGIE ET LA COLLABORATION



NON CERTIFIANTE ✕

DEVELOPPEMENT PERSONNEL ▾ ⓘ

Les **aptitudes** développées pendant la formation, vous assurent **agilité** et **adaptabilité** professionnelle.

Vos compétences et connaissances sont **optimisées** et votre **performance reconnue**.

Le **développement** de compétences doit **répondre** à **des besoins** de formation identifiés.

Grâce à une formule de formation personnalisée, vous **investissez sur votre capital** humain.



Les objectifs du programme

- Identifier et mobiliser des méthodes de communication favorisant la coopération
- Expérimenter la résolution collective de problèmes à partir de cas concrets
- Utiliser des outils collaboratifs simples et ludiques pour dynamiser le travail en équipe
- Développer l'agilité en favorisant l'innovation, l'adaptation et la cohésion pour améliorer la performance collective

Les détails de la formation

Pré-requis



Aucun

Public



Toute personne travaillant en équipe qui souhaite renforcer collaboration en équipe

Durée



14 heures

Modalité



Groupe ▾

Format



En présentiel ou distanciel ▾



Évaluation

Application en environnement professionnel

Formateur



Il possède des compétences techniques et une expérience professionnelle métier

Accessibilité Handicap



Adaptation des modalités pédagogiques, techniques ou organisationnelles avec le référent handicap



Cette formation vous intéresse ?





Une formation sur-mesure

Le test de niveau et l'**audit** téléphonique au démarrage de la formation permettront de personnaliser et adapter le programme de formation



Le rythme de la formation

En groupe : 4 séances de 4 heures



Support de formation

- Supports personnalisés et ateliers de mises en situation / jeux de rôles / ateliers
- Adaptés aux besoins et objectifs de votre formation
- Sélection du formateur selon votre besoin et votre profil (*Il possède des compétences techniques et une expérience professionnelle métier*)

Pédagogie

Adaptation du contenu en fonction des besoins professionnels.

Alternance **d'apports théoriques et de pratique** dans l'environnement professionnel.

Théorie co-construite à partir des constats établis



Le programme

Session 1 : Cohésion d'équipe et complémentarité des rôles (DISC)

Créer des liens et développer les connaissances au sein du groupe

- Jeu des 2 mensonges et 1 vérité pour rentrer en connexion
- **Challenge ludique** : en 4 groupes, se trouver le plus de points communs possible en 5 minutes.
 - Les présenter devant tout le groupe



Trouver sa complémentarité dans les compétences

- Théorie sur les rôles en équipe. « **Tour d'écran** » pour voir dans quel rôle chacun se reconnaît
- **Roue des soft skills** : en trios (*différents des précédents pour créer de nouvelles relations*), faire le tour de la roue des soft skills pour partager ses compétences.
- **Mise en application de la complémentarité** : en 3 ateliers (4 participants), **proposition de rituel virtuel pour renforcer la cohésion du groupe** au début ou pendant chaque réunion de service. *Présentation de chaque proposition devant le groupe complet.*

LA ROUE DES SOFT SKILLS est un outil visuel et conceptuel qui permet de cartographier, classer et mieux comprendre l'ensemble des compétences comportementales, relationnelles et émotionnelles.

Objectifs :

- Visualiser les différentes familles de soft skills (Compétences interpersonnelles, intrapersonnelles, cognitives, d'organisation, de leadership et collaboration)
- Identifier rapidement ses points forts et axes de progrès.
- Structurer un plan de développement personnel ou professionnel.
- Faciliter l'auto-évaluation ou l'évaluation en équipe





Comprendre et appréhender les différents modes de communication

- **Théorie du DISC**
- Présentation du mini quiz d'autodiagnostic (à renvoyer à la formatrice pendant l'intersession la formatrice renverra le résultat à chacune pendant avant la session 2)

Session 2 : Communication DISC et gestion du changement

Comprendre et apprendre les différents modes de communication

- **Rituel d'inclusion pour refaire groupe**
- Partage des couleurs (DISC) de chacune
- **Exercice** : identifier la couleur d'une personne
- **Mise en pratique en duos** : avec une partenaire d'une couleur différente, échanges sur une thématique de travail.
- **Objectif** : s'adapter au mode de communication différent de son / sa partenaire



Faire face au changement

- Courbe du changement de **Kübler-Ross**®, Présentation de la courbe du deuil.
- En 3 groupes, réflexion sur les différentes peurs liées au changement et à leur antidote.
- Présentation devant le groupe complet.

LA COURBE DE KÜBLER-ROSS est un outil pour comprendre et accompagner les réactions émotionnelles face à un changement majeur (perte, transition, transformation personnelle ou professionnelle).

Objectifs :

- Développer des actions adaptées à chaque phase du changement
- Outiller les personnes pour traverser ces étapes plus sereinement

Fédérer autour d'un objectif commun

- **Séquence «Wooclap»** : création d'un nuage de mots sur la thématique «missions et valeurs du service des équipes »

Être force de proposition

- **Constitution de 3 groupes** : Chaque groupe identifie et choisit une problématique actuelle.
- Chaque groupe doit **élaborer une solution ou des solutions** pour améliorer leur façon de travailler ensemble puis la présenter devant l'ensemble du groupe.

Session 3 : Intelligence émotionnelle et assertivité

Développeur d'intelligence émotionnelle

- **Rituel d'inclusion**
- **Théorie de l'intelligence émotionnelle.**
- **Quiz d'autodiagnostic individuel**
- **Quadrant des émotions** : identifier les situations professionnelles déclenchant des émotions positives et négatives
 - Émotions agréables et faibles (ex. sérénité)
 - Émotions agréables et fortes (ex. enthousiasme)
 - Émotions désagréables et faibles (ex. lassitude)
 - Émotions désagréables et fortes (ex. colère, peur)

LA THÉORIE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE désigne la capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions ainsi que celles des autres. Elle s'appuie sur cinq composantes principales : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie et compétences sociales

S'exprimer et se positionner avec assertivité

- L'**assertivité** plutôt que l'agressivité, la fuite ou la manipulation.
- **Théorie et quiz d'autodiagnostic** des réactions spontanées
- Équilibrer la relation à l'autre.
- Respecter ses besoins et ceux des autres.
- **En duos, mise en pratique** : découvrir les besoins de son interlocuteur.
- Les mots, les gestes, les postures de l'assertivité.
- Oser demander, oser dire non. Mise en situation : jeux de rôles

Session 4 : Intelligence collective et gestion du stress

Faciliter l'intelligence collective

- **Rituel d'inclusion**
- Expérimenter la technique du co-développement au service de **l'émergence de solutions**.
- Favoriser l'Agilité en utilisant la technique du « **start, stop and go** » : expérimentation sur un sujet
- d'actualité du service des équipes.

Apprendre à se préserver du stress

- **Boîte à outils pour gérer le stress** : en urgence, sur un temps plus long.
- **Expérimenter une technique de lâcher prise**.
- **Mise en pratique en trios**.

Se faire des cadeaux

- **Reconnaître aux autres leurs talents : s'offrir des cartes de forces (Cartes Positran ®)**

Modalités de réalisation de la formation

Moyens techniques

Lors des formations en distanciel, les séquences en visioconférence sont organisées via **l'outil utilisé dans l'entreprise** du stagiaire (Teams, Zoom, Meet, ...)

Une **assistance technique** est assurée par un référent pédagogie CAPECIA.

Les formations en présentiel se déroulent au sein de l'entreprise cliente dans une salle de formation adaptée.

Modalités d'évaluation

La **progression** est évaluée par le formateur **tout au long de la formation** (résultats des exercices, questions-réponses, ...)

Et par un **test d'évaluation des acquis** en fin de formation (QCM, mise en situation, études de cas, ...).

L'évaluation est complétée par le **recueil par téléphone et en ligne des appréciations** du stagiaire à l'issue de la formation et par le bilan du formateur.

Modalité de sanction

Remise d'une **attestation de fin de formation**.



Je veux démarrer cette formation ! 🚀

Découvrir les solutions de financement 📄