

## FORMATION

### Développer la coopération dans une équipe

*Vers des rapports fluides et efficaces*

#### Objectifs

A l'issue de la formation, le participant devra être capable de:

- ◊ S'exprimer en «message je» de manière claire et ajustée
- ◊ Prendre la parole en public dans le cadre de réunions
- ◊ Identifier les pensées, les sentiments et les besoins sous-jacents aux discours et manifestations corporelles de l'autre
- ◊ Analyser les stimuli qui génèrent les émotions, les besoins qu'elles traduisent et les moyens de les utiliser de manière constructive
- ◊ Développer l'analyse de ses propres émotions
- ◊ Exprimer un message difficile, donner un feed-back de manière claire et non jugeante
- ◊ Intervenir avec recul et de manière ajustée dans les situations émotionnellement implicant

#### Public

Cette formation est proposée à toute structure désireuse de développer au sein de son équipe une meilleure écoute et une meilleure prise en compte des enjeux actifs dans les processus relationnels.

Aucun pré-requis n'est exigé.

Cette formation s'adresse à un groupe de 4 à 12 personnes maximum.

Nous contacter si le groupe dépasse ce seuil.

#### Contenu

- ◊ Le «message je» (Méthode Gordon)
- ◊ La distinction entre pensées, sentiments et comportements
- ◊ Les sentiments, les émotions, leurs manifestations et les besoins liés
- ◊ L'écoute empathique et la reformulation
- ◊ Les obstacles à une écoute réelle (grille des attitudes de Porter)

#### Modalités pédagogiques

- ◊ Encadrement par une praticienne formée aux techniques de communication dont la CNV
- ◊ Analyses à partir des expériences et ressentis des participants
- ◊ Apports théoriques illustrés d'exemples
- ◊ Exercices pratiques

#### Modalités d'accueil

Les dates et horaires seront à déterminer en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur.

La formation peut se dérouler au sein de votre structure ou dans nos locaux à Grande-Synthe.

Pour toute demande de devis détaillé, contactez-nous  
au 03.28.29.87.58 ou par mail à: [aladho-secretariat@orange.fr](mailto:aladho-secretariat@orange.fr)  
Nous reprendrons contact avec vous pour échanger sur  
vos attentes et adapter la formation à vos besoins.