

# DÉVELOPPER LA COOPÉRATION DANS UNE ÉQUIPE



*Vers des rapports  
fluides et efficaces*

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ◇ 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
- ◇ Intervenir avec recul et de manière ajustée dans les situations émotionnellement impliquantes

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- ◇ 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 personne formée aux techniques de communication et de gestion de conflits (CV sur demande)
- ◇ Analyses à partir de situations vécues par les participant(e)s
- ◇ Apports théoriques illustrés d'exemples et exercices pratiques
- ◇ Évaluation sous la forme de mises en situation durant la formation et d'un QCM en fin de formation

## PUBLIC

Toute structure désireuse d'améliorer dans son équipe la prise en compte des enjeux actifs dans les processus relationnels

Aucun prérequis n'est exigé

## NOMBRE

Groupe de 4 à 12 personnes maximum

## DURÉE

2 jours (12 heures)

## LIEU

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

## COÛT

2 040 € T.T.C. auxquels s'ajoutent les éventuels frais de mission



**Pour toute demande de devis détaillé, contactez-nous au 03.28.29.87.58**

*Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.  
Nous vous invitons à vous rapprocher de notre référente handicap  
par mail à : [aladho-formation@orange.fr](mailto:aladho-formation@orange.fr).*

