

## Développer la cohésion et la dynamique d'équipe



*Un format interactif et dynamisant pour monter en compétences sur les fondamentaux de la cohésion et la dynamique d'équipe*

Présentiel

3 journée(s) (21h)

Tarif : nous consulter

### OBJECTIFS

- Maîtriser les fondamentaux de la cohésion d'équipe et de la communication assertive et la qualité relationnelle
- Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- Savoir repérer les différentes attitudes dans la communication et y faire face
- Développer son assertivité
- Acquérir les clés /outils pour développer une communication non-violente

**Cible :** Tout public

**Prérequis :** Pas de prérequis

### Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

- Apport de contenus (fondamentaux cohésion d'équipe communication assertive outils CNV), test auto-positionnement, ateliers de partage de diagnostic, exercices pédagogiques
- Evaluation des acquis en amont et en aval de la formation, évaluation à chaud de la satisfaction en fin de formation.

### Documentation remise aux participants

Documentation remise aux participants : engagés dans une démarche environnementale, tous les documents sont transmis aux participants au format PDF.

### Programme de la formation

- Maîtriser les fondamentaux de la cohésion d'équipe et de la communication assertive et la qualité relationnelle  
Atelier diagnostic quels comportements favorisent ou sont freins à la cohésion d'équipe; Cohésion et dynamique d'équipe
- Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle  
Exercice en plénière carte mentale : comment on communique?; Communication verbale, non verbale et para-verbale ; Exercice : identifier les attitudes dans la communication : les styles relationnels ; La co-responsabilité dans la communication
- Savoir repérer les différentes attitudes dans la communication  
Test Autodiagnostic : repérer sa propre façon de communiquer ; Repérer les différentes attitudes dans la communication – Fuite – Manipulation – Attaque – Assertivité ; Les Positions de vie
- Développer son assertivité  
Atelier (sous-groupes): Identifier les causes et manifestations concrètes de chaque attitude ; Exercice individuel – débriefing plénière les outils du non-jugement : Savoir distinguer Observation et évaluation / intelligence émotionnelle
- Maîtriser les fondamentaux CNV  
Mettre en pratique les outils de la CNV

### ANIMATION

**FORMATION ANIMÉE PAR :** Des consultantes spécialisées en prévention des risques psychosociaux

### CONTACTEZ-NOUS

Responsable d'organisation :  
**Isabelle DELOOR**  
03.20.65.83.92  
Isabelle.deloor@episteme.fr

### HANDICAP

Accessibilité aux personnes handicapées : pour toute inscription d'un participant en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation. **Référentes handicap**  
**Julie SELOSSE** : Julie.selosse@episteme.fr

**Sandrine DESRUMAUX** : [Sandrine.desrumaux@episteme.fr](mailto:Sandrine.desrumaux@episteme.fr)