

# DEVELOPPER LA COHESION ET LA DYNAMIQUE D'EQUIPE

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



Présentiel

3 jours soit 21h

Tarif : nous consulter

## Objectifs

- Maitriser 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

**Public:** Tout public

**Prérequis:** RAS

### 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

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

### Programme de la formation

#### Maitriser 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

#### Maitriser les fondamentaux CNV

- Mettre en pratique les outils de la CNV

## Contactez-nous

Responsable d'organisation :  
**Isabelle DELOOR**  
03 20 65 83 92  
[Isabelle.deloor@episteme.fr](mailto:Isabelle.deloor@episteme.fr)

### 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.  
Réfèrent handicap : **Julie SELOSSE**  
[julie.selosse@episteme.fr](mailto:julie.selosse@episteme.fr)  
**Sandrine DESRUMAUX**  
[Sandrine.desrumaux@episteme.fr](mailto:Sandrine.desrumaux@episteme.fr)

## Animation

Consultante Formatrice spécialisée en cohésion d'équipe et en développement de la qualité relationnelle