

# Formation Cohésion d'Équipe

Avec la formation Cohésion d'équipe, développez un esprit collaboratif sain et efficace pour révéler la force du collectif et atteindre des sommets !



## Les objectifs de la formation Cohésion d'équipe



Trouver sa place dans un groupe grâce à une meilleure connaissance de soi, des autres et de son environnement



Développer une communication efficace et bienveillante avec ses collaborateurs



Construire des liens avec son équipe pour renforcer la cohésion et créer une collaboration harmonieuse

## Le programme de la formation :



### 01 Devenir acteur de la collaboration

- Identifiez votre rôle pour bâtir une cohésion d'équipe solide.
- Développez une collaboration constructive en comprenant la différence entre coexistence, cohabitation et collaboration.
- Évaluez le niveau d'entraide et de coopération dans votre équipe grâce à un test de positionnement.

### 02 Apprendre à mieux se connaître

- Apprenez à reconnaître vos émotions et celles de vos collaborateurs.
- Adoptez une communication non violente pour formuler vos demandes avec la méthode OSBD.
- Définissez votre niveau de sécurité psychologique dans votre équipe.

### 03 Communiquer efficacement dans un groupe

- Découvrez les 3 étapes d'une écoute active efficace.
- Faites la différence entre fait, interprétation, préjugé et jugement pour une meilleure résolution des conflits.
- Apprenez à formuler une demande assertive.

### 04 Développer des rituels favorisant l'esprit d'équipe

- Identifiez et définissez des rituels pour renforcer l'esprit d'équipe et la dynamique de groupe.
- Apprenez à formuler et recevoir un feedback constructif grâce à la méthode AAA.

### 05 Le challenge de la formation cohésion d'équipe

- Testez vos nouvelles compétences : connaissance de soi, communication interpersonnelle, rituels de groupe...
- Maîtrisez des méthodes efficaces pour améliorer la collaboration et l'esprit d'équipe dans votre organisation.
- Validez la formation Cohésion d'équipe en obtenant au moins 80% de bonnes réponses.

#### Les modalités disponibles

Mobile / e-learning

#### Format disponible



#### La durée

40 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

#### Langue

