

# RENFORCER LA COHÉSION ET LA COOPÉRATION EN ÉQUIPE

Favoriser des relations professionnelles de qualité, renforcer la coopération et soutenir une dynamique collective constructive : cette formation propose de développer les compétences psychosociales pour mieux travailler ensemble et mieux accompagner les publics.



## OBJECTIFS

- Poser un cadre sécurisant sur le fonctionnement relationnel de l'équipe
- Comprendre les mécanismes de la régulation émotionnelle et identifier des outils pratique à mettre en œuvre pour soi et en collectif
- Identifier des outils pour renforcer la communication interpersonnelle entre les membres de l'équipe
- Acquérir des stratégies constructives de gestion des différends et des tensions relationnelles
- Travailler dans une logique de recherche de solutions
- Mettre en place un temps d'échange en équipe structuré et sécurisant



**Format:** Intra, pour toutes les équipes qui souhaitent travailler cette thématique

**Durée:** 2 jours (12 heures)

**Publics:** Equipes

**Prérequis:** aucun

**Modalités et délais d'accès:**

Sur entretien téléphonique ou email à [formateur@acteursdelien.com](mailto:formateur@acteursdelien.com)

Délai d'accès: un mois minimum avant la formation

**Modalités pédagogiques:**

Apports théoriques, activités interactives, études de cas précis proposés par les stagiaires, travail en sous-groupes, partage de pratiques

**Modalités d'évaluation:**

Par Quizz

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap:**

Si vous avez une demande d'aménagement particulière, contactez-nous à [formateur@acteursdelien.com](mailto:formateur@acteursdelien.com)

## CONTENUS



### Module 1 :

- Cap relationnel pour notre équipe : activité des deux listes
- Présence : neuroception, système nerveux autonome, fenêtre de tolérance, notre besoin fondamental de sécurité
- Le cadre : Positionnement personnel et positionnement de groupe : où suis-je ?
- Lignes de conduite en équipe
- Le lien : Activités sur les différents styles d'écoute
- Activité de communication directe et indirecte
- Gestion des différends : cerveau, temps de pause et 3 R de la réparation

### Module 2 :

- Activité : histoires d'équipe
- Théorie adlérienne et sentiment d'appartenance et de valeur
- Banque d'idées pour développer l'appartenance
- Le format du Temps d'échange en équipe
- Tour d'appréciations positives
- S'appuyer les uns sur les autres : partage de logiques internes

## CONTACT



[formateur@acteursdelien.com](mailto:formateur@acteursdelien.com)

[www.acteursdelien.com](http://www.acteursdelien.com)