



# Programme de formation

## COOPERER AU SEIN D'UN GROUPE

Cette action va permettre de renforcer la cohésion d'équipe en comprenant les différents profils, et aussi d'intégrer une communication interpersonnelle efficace indispensable pour mener à bien les projets et missions au quotidien.

### Les objectifs de la formation

1. **Acquérir des techniques pour améliorer ses relations interpersonnelles**
2. **Connaître sa personnalité et celle des autres pour mieux coopérer**
3. **Apprendre à travailler en équipe**
4. **Adapter sa communication et son comportement**
5. **Gérer les situations difficiles**

### Les contenus de la formation

#### Coopérer pour réussir ensemble

- Définir le travail coopératif et ses enjeux
- Déterminer les facteurs clés de succès d'une coopération
- Adopter les bonnes pratiques de travail en équipe

#### Mieux se connaître et connaître les autres

- Spécifier la connaissance de soi
- Distinguer les styles de fonctionnement
- Reconnaître sa personnalité et celle des autres

#### Les mécanismes de la communication interpersonnelle

- Identifier les enjeux de la communication interpersonnelle
- Appréhender les composantes de la communication pour comprendre les sources de malentendus

#### Adapter sa communication et son comportement

- Distinguer les niveaux de discours

- Pratiquer quelques techniques de communication
- Adopter une posture empathique et bienveillante

### Nos principes d'action

- Pour faciliter l'appropriation des sujets, le formateur combine un ensemble de modalités pédagogiques. L'accent est mis sur l'interactivité et l'engagement entre les participants pour un meilleur ancrage des enseignements.
- Apports théoriques et pratiques contextualisés : expérience concrète, observation, travaux de réflexion et échanges à partir de cas présentés par les participants.
- Expérimentation par des mises en situation, temps de synthèse pour s'approprier des solutions qui correspondent à son contexte.

### Évaluation

- Auto-évaluation au démarrage et en fin de formation
- Mises en situations pratiques
- Attestation de stage
- Feuille de présence
- Certificat de réalisation
- Evaluation à froid : à 3 mois.

### Le public concerné

- Dirigeants d'entreprise, Managers, responsables de service, chef d'équipe, toutes personnes concernées par la cohésion d'équipe.

### PRE-REQUIS :

- Aucun

### Informations complémentaires

- Programme accessible aux personnes en situation de handicap : nous [consulter](#)
- Délai d'accès pour inscription : 1 mois.

### Le lieu

- Formation chez le client

### La durée et les horaires

Formation présentielle de :

- 2 jours, soit 14 heures de formation, 9h-12h30 / 14h-17h30.

## Le formateur

**Christophe Coutand** formateur « GM! Conseil Formation », management des personnes et des organisations.

- Formation, Gestion du changement, Conseil en management, Formation en entreprise, Développement de leadership, consolidation d'équipes, coaching de cadre, préparation aux entretiens, négociation.

Pour nous joindre : 06.09.89.35.42, [gmerliere@gm-conseil-formation.fr](mailto:gmerliere@gm-conseil-formation.fr)