



## Cohésion d'équipe et communication

**Durée :** 2 jours (14h)

**Public :** Équipes / Managers (10-20 pers.)

**Modalité :** Présentiel

**Prérequis :** Aucun

Outil de développement, non médical, non utilisé à des fins de recrutement/évaluation, participation libre, confidentialité

### Objectif général

Renforcer la coopération et la qualité de communication au sein d'une équipe, prévenir les tensions et installer des règles de fonctionnement partagées, directement applicables au travail.

### Objectifs opérationnels

Identifier les modes de communication et les points de friction de l'équipe.

Ajuster sa posture relationnelle selon les situations.

Pratiquer un feedback simple et non agressif.

Définir des accords d'équipe concrets et un plan d'actions à 30 jours.

### Compétences visées

Analyser une situation relationnelle et choisir une réponse adaptée.

Mener un échange de clarification sans escalade.

Formuler une demande ou une limite de manière constructive.

Contribuer à des décisions collectives et à des règles de collaboration.

### Programme

#### Jour 1

- Identifier ses préférences de fonctionnement et ses réactions en situation de pression
- Pratiques de communication et d'écoute
- Explorer plusieurs styles et repères, sans étiquetage
- Premiers accords d'équipe

#### Jour 2

- Comprendre les forces et points de vigilance de différents styles de communication
- Mises en situation sur cas réels
- Gestion des désaccords
- Consolidation des règles de collaboration
- Plan d'actions individuel et collectif
- Clôture

### Méthodes pédagogiques

- Apports courts
- Exercices guidés
- Travaux en sous-groupes
- Mises en situation à partir de situations de travail réelles
- Débriefs et formalisation des décisions
- Livrable : synthèse des accords d'équipe + plan d'actions 30 jours

### Évaluation / Suivi

- Questionnaire de positionnement
- Observation en situation
- Quiz ou questionnaire de fin
- Feuille d'émargement par demi-journée
- Attestation de réalisation
- Questionnaire satisfaction à chaud

### Accessibilité

Formation accessible. Adaptations possibles selon les besoins. Nous contacter en amont.

### Devis, dates et modalités sur demande

contact@posture-recrute.fr

06 14 32 57 68

[posture-recrute.fr](https://www.posture-recrute.fr)

NDA : 27 210467621