EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE
COHÉSION ET ESPRIT D'ÉQUIPE

Pré-requis
Cette formation s'adresse à tous les publics. Une bonne compréhension de la langue française est nécessaire pour utiliser les supports de formation, répondre aux questionnaires et réaliser les tests. Dans le cas où le(a) bénéficiaire ne maîtriserait pas parfaitement la langue française, un test de français pourra être proposé de façon à adapter la méthode d'accompagnement et le déroulement de la prestation.

Objectifs
- **Asseoir son leadership et le faire reconnaître.**
- **Développer l'engagement de tous en pratiquant des relations personnalisées.**
- **Mener des actions pratiques pour mieux travailler ensemble.**

Durée
2 jours soit 14 heures
**Nous vous conseillons cette durée pour pouvoir acquérir tous les outils nécessaires, cependant nous restons disponibles pour personnaliser votre programme de formation, modulable de 1 à 10 jours.*

Modalités et délais d'accès
Toute demande de prestation de formation s'accompagne de la transmission d'une convention de formation et d'un devis précisant le précisant le montant (NET, Organisme de formation exonéré de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI), ainsi que ses dates de réalisation. Le devis est transmis sous format électronique par email. La prestation, après acceptation du devis et signature de la convention de formation, peut démarrer en respectant un délai minimum de 14 jours calendaires.

Délais d'accès à nos formations sous un mois.
Accessibilité aux personnes handicapées.

Tarifs
Tarif formation individuelle = 1000 euro Net / jour de formation (7h effectives)
Tarif formation intra-entreprise = 1500 euro Net / jour de formation (7h effectives)

Contact
Votre référente formation : Lynda BERNARD
06 71 76 55 98 – contact@coaching-levelup.fr

Document actualisé en Juillet 2022

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE
COHÉSION ET ESPRIT D'ÉQUIPE

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

L'organisation pédagogique alterne savoirs théoriques et savoirs pratiques à hauteur de 30/70.
- Le stagiaire construit, au fur et à mesure ses propres outils, pendant les heures de formation mais aussi par son travail personnel.
- Mise en situation filmée à partir de situations concrètes.
- Méthode participative basée sur les échanges d'expériences.
- Analyse et préconisations personnalisées à partir d'outils de diagnostics concrets.
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires sur clef USB.
- Suivi et individuel durant 3 mois après la formation.

Une évaluation des connaissances individuelles est réalisée au démarrage et en clôture.
Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

Ressources pédagogiques

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est communiqué sur une clef USB transmise à chaque participant en présentiel / envoyé par voie postale en distanciel.

Mesure de la qualité et de la satisfaction des stagiaires

- Une enquête de satisfaction à chaud sera conduite en reprenant les objectifs spécifiques de la formation. Elle permettra de mesurer immédiatement le niveau de satisfaction.
- Cette même enquête de satisfaction sera renvoyée via mail aux participants 4 à 6 semaines après la formation pour mesurer la satisfaction dans la pratique professionnelle.
- Ces deux enquêtes donneront lieu à un retour au commanditaire.
- Un rapport du formateur sera réalisé et transmis au commanditaire.

Programme

Maîtriser les composantes d'une communication relationnelle efficace

- L'autre n'est pas moi !
- Maîtriser les bonnes pratiques de l'intelligence relationnelle
- Identifier les différents modes de relations interpersonnelles et styles de communication
- Reconnaître les symptômes d'une mauvaise qualité relationnelle
- Le poids des mots, l'influence des gestes, la voix, le regard, l'espace, la posture etc. : apprendre à utiliser les outils à votre disposition
- Savoir utiliser la voix, le regard, l'espace
- Apprendre à coordonner sa communication verbale et non verbale

Où en êtes-vous ?

- Êtes-vous quelqu'un d'efficace ? Quelles sont vos forces et vos faiblesses dans le travail en équipe ?
- Quelles sont les menaces et les opportunités pour vous aujourd'hui ? Et demain ?
- Profils d'équipiers : qui êtes-vous dans le modèle Belbin ?
- Les 4 stades de développement d'un groupe-équipe : à quel stade se trouve votre équipe ?
- Quelles situations difficiles ou délicates avez-vous rencontrées ?

Document actualisé en Juillet 2022

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE
COHÉSION ET ESPRIT D'ÉQUIPE

Clé n°1 : être efficace dans sa communication et ses relations avec les autres équipiers
• Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle :
- Optimiser toutes les dimensions de sa communication
- Savoir écouter les autres : les bases de l'Écoute Active
- Oral ou écrit : choisir le bon vecteur pour communiquer
- Éviter non-dits, incompréhensions ou malentendus…
- Savoir célébrer les réussites et être solidaires en cas d'échec
• S'affirmer sans générer de tensions ou de conflits :
- Pouvoir faire face aux comportements les plus difficiles : les règles de l'assertivité
- Être diplomate : savoir émettre ou recevoir une critique, savoir demander avec précision et savoir dire non !
- Obtenir des résultats sans autorité hiérarchique
• Gérer les conflits lorsqu'ils se présentent malgré tout
- Les 5 comportements possibles face à un conflit : théorie de Thomas et Killmann
- Pour limiter les conflits : adopter au quotidien un "esprit de médiation"

Clé n°2 : faire de la performance individuelle un levier de la performance de l'équipe
• Clarifier ses objectifs professionnels pour mieux les atteindre
• Identifier ses priorités pour être plus efficace au quotidien
• Urgent & important : garder la maîtrise !
• Repérer les "voleurs de temps" pour s'en préserver

Clé n°3 : optimiser globalement son organisation personnelle et son environnement de travail
• Le téléphone : être toujours joignable sans être toujours disponible
• La messagerie : bien l'utiliser sans en abuser
• L'agenda : pour contrer les grandes Lois du temps
• Les réunions : les techniques et outils pour les optimiser

Nombreux tests, autodiagnostics et mises en pratique.
Plan de Développement Personnel : tout au long de la formation, chaque participant travaille sur ses outils, ses axes d'améliorations.

Indicateurs de résultats
Citez 3 mots pour décrire cette formation ?
• Super génial top
• Sympa ludique drole
• Convivial Ludique Drôle
• Ludique, drôle, instructif
• amusant, ludique, nécessaire
• Amusement Cohésion Sympathie
• Sympa dynamique ludique
• Ludique, fun, entraînant
• Convivial Agréable Dynamique

Document actualisé en Juillet 2022

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE
COHÉSION ET ESPRIT D'ÉQUIPE

- Détendu ludique constructif
- Ludique, dynamique, convivial
- Convivial Complet Amusant
- Convivial, cohésion, ludique
- Convivial Debut Constructif
- Ludique agréable animé
- Ludique agréable bonne ambiance
- Ludique, détendu, professionnel
- Très convivial
- Sympa ludique court
- Ludique sympa interessant

Donnez une note globale à cette formation sur 100 points ?
82,14 de moyenne pour le groupe

Recommanderiez-vous ce séminaire ?
100% « oui »

Si vous la recommandez, pour quelles raisons ?
- Adapté à n'importe quelle organisation !
- Intervenants dynamiques
- Très ludique et cela crée une super cohésion d'équipe
- Atteinte des objectif de cohésion, ludique, bonne dynamique et environnement agréable
- Plaisant
- Ludique et original dans un cadre professionnel
- Dynamique Permet de créer du lien et mieux connaître ses collègues
- Une bonne approche pour la cohésion d'équipe qui casse les codes.
- Bien
- Bons moyens d échanges et amorçage pour une communication dans les mois suivants
- Idéal pour briser la glace et partager un moment de convivialité
- Cohésion
- Bon moyen pour démarrer une Cohésion d équipe Journée agréable
- Moments agréables
- Ambiance organisation ludique
- Constructive et ludique
- Cohésion
- Cohésion d'équipe