

worklab

Mieux se connaître pour mieux coopérer

1 jour

La connaissance de soi au service du collectif



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



NE PLUS FORMER : TRANSFORMER !

Le rythme des transformations s'accélère. Instabilité, IA, multiplication des crises : les enjeux changent plus vite que les plans de formation !

Dans ce contexte, continuer à former comme avant c'est s'exposer à 2 principaux risques :

- On forme les collaborateurs sur des **compétences déjà obsolètes**
- **Saturer les équipes** et les managers de changement et finalement ne rien changer du tout !

C'est le signe que la **formation seule ne suffit plus**.

Aujourd'hui, l'enjeu n'est plus de développer des compétences sur le long terme, mais d'aider les collaborateurs à **changer de posture**, à **apprendre en faisant**, à **désapprendre**, et à s'adapter vite et bien à un environnement devenu incertain et instable.

LE COÛT DE L'INERTIE

Ne pas évoluer assez vite n'est pas neutre. L'inertie a un coût, un coût humain.

Des collaborateurs qui n'ont pas les bonnes compétences ou la posture adaptée peuvent rapidement devenir inadaptés à leur environnement de travail.

LA CONVICTION DU WORKLAB

Chez **WORKLAB**, nous partons d'une conviction forte :

Il ne suffit plus de former. Il faut transformer.

Former, aujourd'hui, n'a de sens que si cela permet d'agir différemment dans le travail réel.

Une formation utile est une formation orientée vers l'action, qui donne des clés concrètes et directement actionnables.

C'est précisément la mission du WORKLAB : aider les organisations à passer de l'intention à l'action.

Nous n'ajoutons pas du contenu pour le contenu. Nous travaillons sur les postures, les pratiques réelles et surtout sur la capacité des collectifs à agir ensemble, à se coordonner et à transformer les intentions individuelles en actions collectives.



UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE RADICALEMENT ORIENTÉE ACTION

Pendant : créer l'engagement et la clarté

Nous utilisons la ludopédagogie et la coconstruction pour créer des expériences d'apprentissage engageantes, exigeantes et utiles.

- **Pas de cours magistral.** L'apprentissage se fait par l'action.
- **La ludopédagogie comme levier.** Le jeu n'est pas un gadget, c'est un accélérateur d'engagement et de compréhension.
- **Expérimenter sans risque.** Tester, se tromper, ajuster, apprendre.
- **Comprendre en faisant.** Les concepts prennent sens dans l'action.
- **Ancrer durablement.** Ce qui est vécu s'ancre mieux que ce qui est expliqué.

Concrètement, nos formations s'appuient sur :

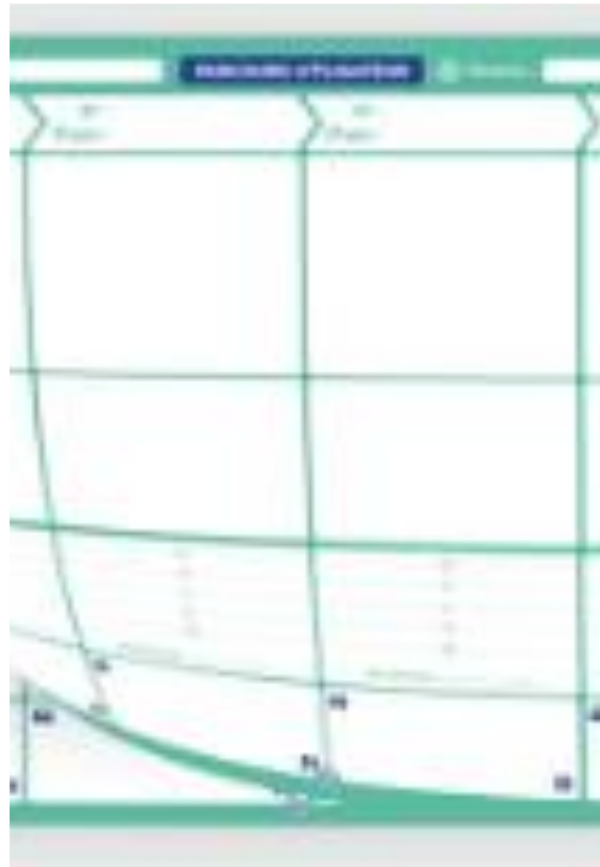
- des jeux de cartes et dispositifs ludiques,
- des exercices expérientiels,
- des jeux d'inclusion,
- des temps de facilitation collective.

► Les apprenants ne consomment pas la formation. Ils deviennent acteurs de leur apprentissage, à partir de situations réelles.



UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE RADICALEMENT ORIENTÉE ACTION

Après : un dispositif pour ancrer les apprentissages dans le travail réel



Micro-learning post-formation

- Des rappels courts et ciblés, directement liés au travail réel.
 - Des mails, mini-jeux et challenges pour apprendre en faisant.
 - Un rythme dans la durée pour éviter que la formation retombe.
- Objectif : ancrer les apprentissages et déclencher l'action.

Coach IA post-formation

- Un accompagnement dans la durée, accessible simplement par mail.
 - Des réponses aux problématiques terrain, au moment où elles apparaissent.
 - Des challenges personnalisés pour passer de l'intention au faire.
- Un facilitateur d'apprentissage, quand l'action commence vraiment.

Boîte à outils prête à l'emploi

- Fiches recettes et canevas concrets.
 - Outils utilisables immédiatement, sans adaptation lourde.
- Objectif : réduire l'écart entre ce qui est appris et ce qui est fait, dès le lendemain.



Mieux se connaître pour mieux coopérer – 1 jour



OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier leurs motivations profondes et leurs modes de fonctionnement préférentiels en situation de travail
- Mobiliser leur intelligence émotionnelle pour réguler leurs réactions et ajuster leur posture face aux interlocuteurs
- Pratiquer une communication claire, empathique et constructive à l'aide de techniques d'écoute active et de feedback



DISPOSITIF PEDAGOGIQUE

- Une formation résolument pratique, fondée sur :
- Une pédagogie active et expérientielle : temps de pratique, de jeux de rôle et d'ateliers collaboratifs.
- Des mises en situation réelle accompagnées de débriefings collectifs pour intégrer immédiatement les principes de la communication et de l'écoute active.
- Une taille de groupe restreinte (6 à 12 participants max.) pour privilégier l'émulation, les échanges et un accompagnement individualisé.
- Des supports et ressources mis à disposition (test des 5 drivers, l'Empathy Game, jeux de cartes...)

Les + de la formation

- Un encadrement professionnel par des facilitateurs reconnus dans un groupe favorisant l'échange entre pairs
- Une assistance technique et un référent pédagogique disponibles tout au long de la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation

En 2025, **81 %** de nos apprenants sont satisfaits



Durée : 1 jour, 7 heures

Lieu : en présentiel

Prix : Inter : 550€ ht / Intra : nous consulter

Nombre de participants :
6 à 12 maximum

Prérequis : Aucun

Pour qui

- Toute personne amenée à travailler en groupe et souhaitant améliorer ses relations professionnelles

En situation de handicap : nous contacter afin d'adapter les moyens de la prestation.



Modalité d'évaluation

- Évaluation des acquis : auto-positionnement des participants avant et après la formation, pour chacune des compétences visées, permettant de mesurer l'évolution des pratiques et des niveaux de maîtrise.
- Évaluation de la satisfaction : questionnaire d'évaluation en fin de session

Mieux se connaître pour mieux coopérer – 1 jour



PROGRAMME

1. Comprendre sa dynamique personnelle :

- Les 5 drivers comportementaux :
Passage du test, analyses des forces, risques et découverte des antidotes personnels
- Les leviers de motivation :
identification des facteurs d'engagement individuels et collectif

2. L'intelligence émotionnelle au service du groupe :

- Décoder et réguler ses émotions :
L'intelligence émotionnelle comme socle de la relation
- Introduction à la communication non violente :
Séparation des faits, exprimer ses besoins et exprimer une demande explicite

3. Les outils de la posture coopérative

- L'art de l'écoute active et de l'empathie :
Expérimentation via l'Empathy Game et les jeux de cartes (Grog et Thiagi)
- L'art du feedback constructif :
Cadre de sécurité, méthodes de debriefing et mises en situation d'entraînement



Mieux se connaître pour mieux coopérer – 1 jour

A l'issue de la formation

Bénéfices obtenus :

- Découverte des drivers prédominants (drivers comportementaux), des forces associées et des antidotes à activer en cas de stress
- Cartographie des leviers de motivation pour maintenir un haut niveau d'engagement
- Pratiques des principes élémentaires de la Communication Non-Violente (CNV) dans le cadre professionnel
- Mobilisation de l'intelligence émotionnelle pour reformuler et écouter avec empathie grâce aux méthodes d'écoute active
- Formulation et réception d'un feedback structuré pour entretenir une relation de confiance

Délais d'accès :

- Inscription possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session (sous réserve de places disponibles en inter-entreprises). Pour l'intra-entreprise, démarrage sous 2 à 4 semaines après validation du devis sous réserve des disponibilités.



Ils nous ont fait confiance



c'est qui le WORKLAB ?

Le **Worklab** est un cabinet de conseil et organisme de formation spécialisé dans les pratiques collaboratives et l'intelligence collective.

Depuis plus de 10 ans, nous accompagnons les organisations dans :

- l'animation de temps collectifs efficaces,
- la facilitation de séminaires et d'ateliers,
- la montée en compétences des équipes et des managers.

En quelques chiffres

1700 formations dispensées

1800 ateliers animés

11 années d'existence

33 000 abonnés à la newsletter

230 articles de blog

3 livres publiés

Référent des démarches collaboratives

Le WORKLAB est une référence dans les démarches et le management collaboratif et publie régulièrement des ouvrages pour favoriser la diffusion et la vulgarisation de ces sujets.



**Guide de survie aux
réunions**
Editions : Pearson
France 2016



**Guide de survie aux
réunions à distance**
Editions : Pearson
France 2020



**Guide de survie au
management hybride**
Editions : Pearson
France 2023

Contacts

Worklab – 13 rue La Pérouse 44000 NANTES

Vous souhaitez en savoir plus, adapter nos formations à votre contexte ou imaginer de nouvelles formations ?

Parlons-en !



06 33 97 20 64



contact@worklab.fr



www.worklab.fr

Karine Mahé Durand

Responsable formation &
Référénte handicap



Sacha Lopez

Fondateur & Dirigeant
Responsable pédagogique & formateur



Le WORKLAB,
organisme de
formation déclaré
depuis 2015
Numéro de
déclaration d'activité :
52 44 07607 44



Prochaines sessions



En cliquant ci-dessus. Où nous contacter pour connaître les prochaines dates