

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.



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