

# Coopérer au sein d'un groupe

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : FOO - Prix 2025 : 1 590 HT

Travailler en équipe de manière efficace dépend aussi du respect que l'on s'accorde à soi-même et de la bienveillance avec laquelle on considère ses interlocuteurs (managers, collaborateurs, collègues, clients et fournisseurs).

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Développer son assertivité
- Adapter sa communication et son comportement
- Gérer les situations difficiles
- Prévenir les conflits
- Apprendre à travailler en équipe

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Ce cours, très interactif, s'appuie sur de nombreux exercices et jeux de rôles filmés avec restitution individualisée.

## TRAVAUX PRATIQUES

Ce cours, très interactif, s'appuie sur de nombreux exercices et jeux de rôles filmés avec restitution individualisée.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 07/2024

### 1) Mieux se connaître et comprendre les autres

- Les lois de base de la communication.
- Omission, interprétation, généralisation : déjouer les pièges de la communication.
- Appréhender les 3 dimensions de la communication.
- Identifier son style d'écoute et ses préférences de communication (attitudes de Porter).
- Identifier ses atouts et ses difficultés en communication.

*Travaux pratiques : Autodiagnostic relationnel. Autodiagnostic de ses atouts et de ses difficultés à communiquer. Débriefing collectif.*

### 2) Adapter sa communication et son comportement

- Définir l'assertivité : affirmation de soi et de ses opinions dans le respect de celles des autres.
- Identifier les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines.
- Comprendre les enjeux et bénéfices de l'assertivité dans les contextes personnels et professionnels.
- Identifier son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité.
- Conduire un audit auprès des équipes et de l'entreprise.
- Identifier les potentiels d'innovation.

*Travaux pratiques : Autodiagnostic relationnel et identification de ses propres freins à l'affirmation de soi. Auto-analyse et débriefing collectif.*

### 3) Gérer les situations difficiles

- Distinguer les faits, les opinions et les sentiments.
- Identifier les différentes formes d'écoute.
- Mettre en œuvre l'écoute active, le questionnement et la reformulation.
- Recevoir les critiques justifiées ou injustifiées de manière distanciée : reformuler, se focaliser sur les faits...

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant développer son esprit de coopération dans son environnement professionnel.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...  
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Formuler des critiques de manière constructive: méthode DESC.
  - S'affirmer et savoir dire non, utiliser la technique du disque rayé.
- Travaux pratiques : Entraînement collectif à l'utilisation des méthodes : DESC/disque rayé/savoir dire non/recevoir une critique. Mises en situation et jeux de rôles autour des techniques assertives.*

#### 4) Prévenir les conflits

- Identifier les différents types de conflits : d'intérêt, d'idées, de personnes, de valeurs...
- Adopter une posture et un langage adaptés.
- Gérer ses émotions : la dynamique Événement-Pensée-Émotion-Comportement, identifier l'émotion et l'action à mener.
- Gérer son stress, en particulier face à l'agressivité.

*Travaux pratiques : Retours d'expériences. Débriefing collectif.*

#### 5) Apprendre à travailler en équipe

- Identifier les 4 styles sociaux.
- Découvrir leurs rapports au travail, au temps, leurs caractéristiques de communication.
- Adapter sa communication en fonction de son interlocuteur.
- Se fixer des objectifs d'amélioration en utilisant l'outil SMART.
- Définir un plan d'actions.

*Travaux pratiques : Questionnaire "Je reconnais les 4 styles sociaux". Retours d'expériences. Débriefing collectif.*

## LES DATES

---

CLASSE À DISTANCE  
2025 : 16 juin, 08 sept., 27 nov.

PARIS  
2025 : 02 juin, 01 sept., 20 nov.