

Action de Formation : « Cohésion d'Equipe et Bien-Etre au travail »

Objectifs de la formation - Compétences visées

- Comprendre les différents modes de fonctionnement (Process Com) et de perceptions pour favoriser une communication constructive
- Comprendre ses comportements et mécanismes sous stress
- Connaître ses points forts
- Savoir adapter sa communication à son interlocuteur
- Une dynamique de cohésion d'équipe pour mieux communiquer et travailler ensemble : faire équipe

Support de contractualisation : Convention de formation professionnelle

Une prise en charge par les organismes de formation est possible. Hypnose Consulting est un **organisme de formation certifié Qualiopi** et exonéré de TVA pour les actions de formation.

Public et Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis.

Programme de la formation

Les Relations aux autres sont les 1ers facteurs de stress, mais aussi d'épanouissement tant au travail que dans la vie en général. Je vous propose de découvrir comment améliorer nos relations aux autres, mais également avec soi-même dans un esprit de bien-être et de cohésion.

-Accueil et cadre de la formation. Evocation des attendus et éventuelles questions rencontrées par les participant.e.s dans les interactions relationnelles

-Mieux se connaître et comprendre les autres avec la Process Com

- Jeu d'accueil et d'introduction : une élaboration collective pour une équipe qui gagne
- Connaissez-vous le SRA ? Comprendre le fonctionnement de son cerveau
- Reconnaître les différents types de personnalités avec la Process Com (modèle de communication basé sur l'Analyse Transactionnelle AT)
- Identifier les forces, le mode de fonctionnement mais également les besoins de chaque type de personnalité pour s'adapter à ses interlocuteurs et mieux communiquer avec eux
- Construire une cohésion au quotidien au travail par la compréhension de la réalité de l'autre
- Prendre conscience des différences entre la réalité et la perception de la réalité : une prise de conscience pour mieux se connaître et comprendre les autres et favoriser une communication constructive

-Favoriser une communication constructive

- L'importance de l'écoute et de la reformulation dans une communication. Savons-nous écouter ? Utilisation de l'écoute active (Carl Rogers) et de la reformulation
- Comment faciliter la communication pour dépasser les difficultés relationnelles : adapter sa communication avec la Process Com

-Favoriser une dynamique et une cohésion d'équipe

- La communication et la dynamique d'équipe, première étape d'une démarche inclusive et du développement d'une intelligence collective ? Favoriser une élaboration collective
- Le rôle de l'estime de soi dans le développement de la coopération dans une équipe : se sentir entendu et reconnu dans son travail, ses qualités
- Se connecter au meilleur de chacun et reconnaître les forces de chacun
- Dynamique et cohésion d'équipe : une co-construction qui s'appuie sur la différence existante entre diversité et inclusion