

## 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.

**Yvonne Pfanner - Hypnose Consulting YP**, SAS au capital social de 2000€, SIRET 887.663.631 00018  
« Numéro d'enregistrement d'activité **NDA 44670722167** – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »  
Siège social : 13c rue de Sélestat 67300 Schiltigheim - e-mail : [yp@hypnose-consulting.fr](mailto:yp@hypnose-consulting.fr), Tél : +33 6 67 51 34 39  
Site web : <https://www.hypnose-consulting.fr/entreprises> RC Professionnelle N° 000007673236804

## 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

## Méthodes et moyens de la pédagogie mise en œuvre :

- Une pédagogie active et participative, travaux de mise en pratique avec des jeux de rôles
- Alternance de travaux de groupe et de restitution
- Utilisation de PowerPoints, de vidéos et documents papier
- Une attention à la création d'une dynamique de groupe permettant la mise en synergie des expériences et des compétences
- Feuille de présence émargée par session par les stagiaires et le formateur
- Remise d'une attestation de formation nominative après la formation

L'accompagnement proposé est un accompagnement sur mesure, adapté à vos besoins et organisé sur une base **interactive, ludique et pédagogique** qui vise **l'amélioration des relations interpersonnelles et de la qualité de vie au travail**.

L'amélioration des interactions relationnelles devient alors une dynamique gagnant/gagnant dans laquelle le mieux-être qui en résulte est **bénéfique autant pour les personnes que pour l'institution**.

## Modalités d'évaluation

- Evaluation des connaissances par QCM avec quizz d'entrée et de fin de formation
- Evaluation de la satisfaction post formation à chaud via un questionnaire permettant de connaître l'avis des participants quant à la qualité de l'intervention et son utilité professionnelle

L'évaluation de l'acquisition des compétences se fait également par le biais des échanges durant la formation.

### Organisation, Durée et Tarif de formation :

-**Organisation** : Groupe d'environ 12 personnes - Formation en présentiel.

-**Durée** : 1 journée de 7 heures

-**Tarifs** : **Tarif / jour en intra** à 1 800€.

Hypnose Consulting est exonérée de TVA pour les actions de formation (décision administrative du 4/11/22) Art 202A à 202D du CGI. **Le tarif TTC est donc équivalent au HT.**

L'organisme de formation Hypnose Consulting est certifié Qualiopi pour les actions de formation.

Les frais de déplacement sont compris pour une localisation de la formation à Strasbourg ou environs. Les éventuelles prestations payantes de compensation du handicap sont à rajouter au tarif pédagogique.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nous vous invitons à nous contacter si des participants ont besoin d'aménagements spécifiques en lien avec une situation de handicap. Nous nous emploierons à rechercher les moyens de compensation qui leur seront adaptés.

### Contact et Intervenant

Yvonne Pfanner par Téléphone au +33 6 67 51 34 39 ou par mail : [yp@hypnose-consulting.fr](mailto:yp@hypnose-consulting.fr)

- Intervenante à l'université de Strasbourg en gestion des conflits, de la communication et des situations de violence depuis 5 ans
- Formatrice auprès des professionnels dans les institutions médico-sociales sur la question des gestes et postures professionnelles et des cohésions d'équipes
- Formatrice auprès des professionnels de collectivités territoriales, hôpitaux et entreprises sur des thématiques de communication, gestion du stress et des émotions, prévention du burn-out, cohésion d'équipe,...
- Intervenante en supervision d'équipes (analyse des pratiques) auprès des professionnels de l'accompagnement social (11 équipes)
- Diplômée en ingénierie sociale (DEIS), en responsabilité sociétale (Master2) et en supervision d'équipes (selon J. Rouzel)