

## PROGRAMME DE FORMATION

# AMÉLIORATION DES RELATIONS INTERPERSONNELLES COHESION D'ÉQUIPE

### Présentation

Comment instaurer une bonne cohésion au sein d'un groupe ? Sur quoi ou qui repose la cohésion d'une équipe ? Qu'est ce qui renforce la solidité d'une équipe ou au contraire la fragilise ? Notre programme de formation permet de donner des réponses et des solutions permettant à chacun de trouver sa place dans un groupe, s'engager dans la direction choisie et collaborer dans les meilleures conditions pour réussir la projet ou la mission.



**Pré requis :** Aucun

**Durée :** 2 jours / 14h

**Effectif :** 2 - 12 participants

**Tarif :** 4 500 €

### Objectifs

- ✓ Être capable d'expliquer ce qui différencie un groupe d'une équipe
- ✓ Être capable d'observer une situation et la décrire factuellement
- ✓ Être capable d'exprimer une attente professionnelle
- ✓ Être capable de nommer nos propres émotions et leurs résurgences

### Aptitudes

- | Utiliser les filtres de communication adaptés à son interlocuteur
- | Optimiser son propre niveau d'énergie et son stress
- | Décoder les comportements négatifs de son interlocuteur
- | Maintenir une relation de qualité même dans des situations conflictuelles

### Compétences

- | Améliorer sa capacité d'écoute
- | Détecter les émotions chez l'autre
- | Nommer ses propres limites d'acceptation
- | Exprimer son désaccord sans générer un conflit

### Méthode pédagogique

- | Exposés
- | Analyses de vidéos de situations réelles
- | Cas pratiques
- | Mises en situations

### Moyens techniques

- | Salle
- | Vidéo projecteur
- | Paperboard électronique & papier
- | Moyen à la prise de notes

### Suivi et évaluation des résultats

- | Attestation de présence
- | Test des acquis
- | Fiche d'évaluation de satisfaction
- | Attestation de formation individualisée
- | Attestation des acquis de compétences

### Délais d'accès à la formation

- | De 3 à 30 jours

**Public concerné :** Toute personne appelée à travailler en équipe ou à diriger une équipe dans son milieu professionnel

### Accessibilité

**personnes handicapées :** Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement

**Adresse du lieu de la formation :** 4 rue des écuries 54500 VANDOEUVRE LES NANCY - ou sur le site de votre entreprise

\*Tarif intra entreprise par session de formation de 1 jour



www.next-up.fr  
vincent.roca@icloud.com  
07 62 65 80 75

Numéro de version 1.3 Date de mise à jour : 01.04.2024

RCS Nancy : 812 306 355 – SIRET : 812 306 355 00015 – APE : 8230Z  
Numéro de déclaration d'activité 41540341954 agréé par la DIRECCTE.