



Mieux communiquer et interagir en équipe pour plus d'efficacité et de cohésion

Certification / attestation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Public visé

Participant : Tout collaborateur ou encadrant souhaitant optimiser ses relations interpersonnelles pour mieux interagir en équipe

- groupe de 6 à 12 personnes

Prérequis : aucun

Durée

2 jours de formation, soit 7 heures

Horaires : 9H00-12H30, 14H-17H30

Dates et délai d'accès

INTRA : calendrier fixé lors de votre prise de contact

Le délai entre la demande du client et le début de la prestation est estimé à un mois minimum (selon délais OPCO)

Lieu

INTRA : en présentiel, dans vos locaux

Accessibilité pour tous

Nous recommandons à tout participant en situation de handicap de nous signaler dès son inscription ses besoins spécifiques, pour l'accueillir dans les meilleures conditions.

Référent Handicap : J-F Parelon : 01 48 78 82 20

- jf.parelon@ressourcesetcarrieres.com -

ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/

Tarifs

INTRA : 3000 € HT pour un groupe de 6 à 12 participants (prix réseau Missions Locales, structures d'insertion et associations)

INTRA entreprises : nous consulter

Financements : Plan de développement des compétences- OPCO, AIF (France Travail), fonds propres.

Nous sommes certifiés **QUALIOPI**

Contacts

François Bocquet - 06 12 21 72 84 -
f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com

Jean-François Parelon - 06 81 32 10 47 -
jf.parelon@ressourcesetcarrieres.com

Maitriser sa communication interpersonnelle et savoir s'adapter à l'autre, interagir efficacement en équipe fait partie de l'intelligence émotionnelle. C'est une compétence fondamentale pour tout collaborateur et une des clés pour renforcer la cohésion d'équipe, fluidifier les relations internes et gagner en efficacité. Celle-ci est aussi requise dans les interactions avec les interlocuteurs externes ou le public accueilli.

Compétences visées

Communiquer et interagir de façon assertive et constructive au sein d'une équipe

Objectifs pédagogiques

- Mieux comprendre son mode de fonctionnement personnel et son style de communication professionnelle avec l'éclairage d'un test psychométrique (Process Communication Model® (PCM®) ou modèle DISC de MARSTON) : points forts, limites, potentiel de développement
- Identifier les ressorts d'une dynamique d'équipe et les apports de chacun, en s'appuyant sur cet outil
- Adapter sa communication à chaque personnalité : savoir solliciter les talents de chacun et reconnaître les zones de difficulté
- Faciliter la relation avec ses collègues par un mode de collaboration « personnalisé »
- Anticiper et gérer les relations tendues et les comportements sous stress

Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative basée sur des apports interactifs, l'échange d'expériences, des cas concrets analysés en intelligence collective, des mises en situation, des réflexions et des « livrables » sur des pratiques et postures optimisées. Utilisation d'un test psychométrique, PROCESS COMMUNICATION MODEL® ou le modèle DISC de MARSTON, comme outil de support à la démarche pédagogique.

Moyens pédagogiques

- Accès à un "espace apprenant" en ligne, mettant à disposition les supports, fiches memo, outils et documents d'approfondissement
- En présentiel : salle de formation équipée d'un ordinateur, d'un vidéoprojecteur, d'un paperboard
- En distanciel : ordinateur avec micro et enceinte, connexion Internet – Envoi d'un tuto pour suivre la formation à distance avec l'outil zoom, avec consignes pour valider le bon fonctionnement des connexions audio /vidéo et coordonnées de notre référent technique.

Formateur

Formateur, facilitateur et coach , expert de la relation interpersonnelle et de la gestion de conflits, et formé aux outils psychométriques mobilisés, avec une expérience significative en gestion d'équipes (RH, marketing, finances, commercial) et une bonne connaissance des organisations.

Prérequis techniques

Pour les formations en distanciel : disposer d'un outil numérique avec caméra / son et d'une connexion internet

Modalités d'évaluation

- Évaluation préalable de cadrage
- Évaluation continue durant la formation (mises en situation)
- Évaluation des compétences acquises (quiz en début et en fin de formation)
- Évaluation qualité de l'action et évaluation différée à 6 mois

Moyens d'encadrement

Assist. pédagogique et technique : M.Houillon m.houillon@ressourcesetcarrieres.com

Référent handicap : J-F.Parelon jf.parelon@ressourcesetcarrieres.com

01 48 78 82 20 lun. à ven. (9h30-13h, 14h-17h30)

Chiffres clés

Note moyenne de satisfaction des participants à cette formation en 2025 :
18,5 / 20

Programme **Mieux communiquer et interagir en équipe pour plus d'efficacité et de cohésion**

JOUR 1

Comprendre son fonctionnement préférentiel et celui des autres avec l'éclairage d'un outil psychométrique

Appréhension des différents styles comportementaux à partir de l'outil psychométrique choisi

Découverte de son profil et appréhension de celui de ses interlocuteurs

Ses préférences comportementales, ses zones de confort et d'inconfort

Ses forces et limites, ses besoins, motivations et peurs

Exercice : découverte de son profil et de celui de son binôme. Questions / réponses autour de la découverte de son profil, approfondissement et ajustements si nécessaires - A partir de ses préférences comportementales, identifier les profils avec lesquels la communication est plus aisée ou plus difficile

Pratiquer une communication adaptée aux différentes personnalités de l'équipe

Appréhender le mode de fonctionnement individuel de ses collaborateurs et collègues, leurs besoins et sources de motivation

Gérer des situations de communication en s'ajustant à la personnalité de ses interlocuteurs

Mener un entretien en maintenant une communication constructive

Ex1 : identification de la personnalité des membres de son équipe. Jeux de rôles à partir de scénarios préparés « gérer des situations de communication en s'ajustant au mode de communication préférentiel de chacun de ses interlocuteurs »

JOUR 2

Appréhender la diversité d'un collectif pour mieux solliciter les talents individuels

Identifier les ressources mobilisables, repérer les dysfonctionnements sous stress, les « angles morts »

Repérer les talents spécifiques et les rôles les mieux adaptés à chacun en fonction des projets, avec l'éclairage de l'outil psychométrique choisi

Comment mieux développer les collaborations d'équipe, pour gagner en efficacité et bien-être

Ex1 : Cartographie d'une équipe projet en termes de profils motivations et compétences individuelles - Ex2 : Mises en situation de collaboration, en mobilisant les ressources spécifiques et points forts de chacun

Anticiper et gérer les relations conflictuelles

Clarifier sa vision du conflit, ses sources et ses mécanismes

Cerner les difficultés relationnelles de chacun et leurs manifestations selon les personnalités

Actionner les bons leviers pour lever les tensions

Jeux de rôles face à des interlocuteurs sous stress, avec différents profils de personnalité. Expérimentation à partir des cas des participants (théâtre forum)

Établir un plan de progrès de sa pratique

Auto-évaluation sur ses points forts et axes de progression

Engagement sur des actions concrètes à mettre en place

Elaboration d'une feuille de route individuelle