

ÉCOLE DE COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

PROGRAMME DE FORMATION

Développer la performance collective

DURÉE TOTALE 3H30	FORMATION Intra
TARIF 1250 € HT	MODALITÉS Présentiel

Public cible

- Dirigeants
- Managers
- Collaborateurs en entreprise, association ou institution

Prérequis

- Aucun

Objectif général

- Comprendre les mécaniques de coopération et de performance collective
- Développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle à travers l'écoute active et l'empathie
- Développer la connaissance de soi dans une logique de complémentarité et de coopération
- Responsabiliser chacun sur son rôle et son impact sur le collectif
- Renforcer les liens et les synergies dans l'équipe

Descriptif de la formation

Cette formation vise à améliorer la coopération au sein des équipes pour renforcer la performance collective.

À travers des exercices pratiques, des mises en situation et des outils concrets, les participants apprendront à mieux comprendre la dynamique de groupe, à gérer les conflits et à développer des compétences relationnelles clés.

Programme détaillé des modules

MODULE 1 — Comprendre les ingrédients clés de la coopération

Durée : 30 minutes

Objectifs pédagogiques

- Identifier les 3 piliers fondamentaux d'une coopération efficace en équipe.

Compétences visées

- Repérer les conditions favorisant une coopération efficace
- Identifier des leviers d'amélioration dans son contexte professionnel

Contenus

- Présentation du concept et des règles
- Présentation des participants et du rôle du formateur
- Ice breaker
- Identifier les trois ingrédients de base d'un collectif : Objectifs / Valeurs / Méthodes communes
- Comprendre leur rôle dans la coopération et la performance collective
- Mettre ces ingrédients en perspective avec son propre environnement professionnel

Outils mobilisés : Cartes, analyse de pratiques

Méthodes d'évaluation

- Capacité à énoncer les piliers et à donner un exemple dans son contexte professionnel.

MODULE 2 — Découvrir les freins à la performance collective

Durée : 30 minutes

Objectifs pédagogiques

- Identifier les freins à la coopération en fonction de leur nature : mal-être / filtre cognitifs / communication.

Compétences visées

- Repérer les principaux freins à la coopération
- Distinguer les différentes origines d'une difficulté collective

- Analyser une situation de travail pour identifier les freins à traiter

Contenus

- Identifier les trois grandes familles d'écueils, mal-être, filtres cognitifs et freins à la communication
- Explorer leurs principales manifestations, colère, tristesse, culpabilité, omissions, distorsions, généralisations, jugement, injonction et déresponsabilisation
- Comprendre comment ces mécanismes peuvent perturber la coopération au sein d'une équipe

Outils mobilisés : Cartes, mises en situation

Méthodes d'évaluation

- Capacité à identifier et expliquer ces freins dans son contexte professionnel

MODULE 3 — Développer la connaissance de soi au service de la performance collective

Durée : 35 minutes

Objectifs pédagogiques

- Identifier son rôle et sa responsabilité dans la performance collective à travers ses forces

Compétences visées

- Identifier ses principales caractéristiques comportementales
- Reconnaître ses forces et leurs effets sur le fonctionnement collectif
- Adapter son comportement pour mieux coopérer avec les autres

Contenus

- Mieux comprendre son propre profil et ses modes de fonctionnement
- Apprendre à écouter ses émotions et à identifier les besoins qu'elles révèlent
- Prendre conscience de ses réactions et de leurs effets sur les relations et le collectif

Outils mobilisés : Jeu de cartes - Escalier de la colère - Cartes modèle de fonctionnement - Exercice de mise en situation

Méthodes d'évaluation

- Savoir donner 3 traits de caractères décrivant son profil comportemental

MODULE 4 — Améliorer ses capacités d'empathie et d'écoute active

Durée : 35 minutes

Objectifs pédagogiques

- Développer l'écoute active pour comprendre et se relier à l'autre

Compétences visées

- Pratiquer une écoute active dans un échange professionnel

- Identifier les émotions et les besoins exprimés ou sous-jacents
- Reformuler pour vérifier sa compréhension et favoriser le dialogue

Contenus

- Expérimenter les principes de l'écoute active pour chercher à comprendre l'autre
- Prendre conscience de la diversité des perceptions et des "modèles du monde"
- Identifier les émotions et les besoins de l'autre pour développer une posture empathique

Outils mobilisés : panorama des émotions - jeu de cartes - guide écoute active - Exercice de mise en situation

Méthodes d'évaluation

- Identifier un besoin à partir d'un jugement

MODULE 5 — Découvrir la communication bienveillante

Durée : 35 minutes

Objectifs pédagogiques

- Exprimer un refus de manière assertive tout en maintenant une relation constructive

Compétences visées

- Exprimer clairement ses limites et ses besoins
- Formuler un refus de manière assertive
- Préserver une relation constructive dans une situation de désaccord

Contenus

- Apprendre à parler à la première personne plutôt qu'à juger ou interpréter l'autre
- Mettre des mots sur ses émotions et exprimer les besoins associés
- Distinguer un besoin de la stratégie choisie pour y répondre

Outils mobilisés : Jeu de cartes - Liste des besoins - technique de communication assertive - Exercice de mise en situation

Méthodes d'évaluation

- Capacité à exprimer un refus en identifiant un besoin sous-jacent

MODULE 6 — Elaborer un plan d'action individuel et collectif au service de la performance

Durée : 40 minutes

Objectifs pédagogiques

- Construire un plan d'action personnel et collectif pour améliorer la performance collective

Compétences visées

- Identifier les pratiques à renforcer ou à faire évoluer
- Définir des actions concrètes et réalisables

- Formaliser des engagements individuels au service du collectif

Contenus

- Faire le bilan des pratiques à continuer, améliorer, commencer ou arrêter
- Identifier des actions concrètes à mettre en œuvre à l'issue de la formation
- Formaliser ses engagements individuels et les pistes d'action pour le collectif
- Conclusion
- Tour de table et partage des engagements post-formation

Outils mobilisés : trame de réflexion "livret de fin de formation"

Méthodes d'évaluation

- Élaboration d'un plan d'actions individuel

Modalités d'évaluation de la satisfaction

Questionnaire de satisfaction à chaud complété par chaque participant à l'issue de la formation, portant sur le contenu, l'animation, les conditions matérielles et l'atteinte des objectifs.

Modalités de suivi de l'assiduité

Feuilles d'émargement signées par demi-journée par les participants et le formateur (support papier ou numérique).

Modalités d'accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap est à la disposition des participants pour étudier les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles nécessaires. Nous contacter en amont de la formation afin d'étudier ensemble les modalités d'accueil adaptées.

Sanction / validation

Une attestation de fin de formation sera remise