

Travail et transitionS

Correspondance : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens
Gaudens
N°OF : 119 109 027 91
Siège : 4 rue des Arpentis 91430 Vauhalan
0782887479
contact@travail-transitions.fr



Programme de formation

Date de génération : 02/07/2026

Communication et travail en équipe

But de la formation

Mieux se connaître pour mieux coopérer, reconnaître et gérer ses émotions, améliorer la communication au sein du groupe

Compétences visées

2. Comprendre les atouts et contraintes du travail en équipe et de la coopération
3. Apprendre à mieux se connaître et à mieux connaître les autres
4. Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions
6. Appréhender les bases d'une communication efficace et bien-traitante
7. Pouvoir adapter son comportement et son langage

Pré-requis

Aucun

Liste des référents

Référent administratif : contact@travail-transitions.fr

Référent pédagogique : Se référer au site web

Référent handicap : contact@travail-transitions.fr

Type de public

Salariés de l'organisme

Équipements nécessaires

Formation en présentiel sur site

Moyens pédagogiques

Formation présentielle

Documents remis en fin de formation

Certificat de réalisation

Travail et transitionS

Correspondance : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens
Gaudens
N°OF : 119 109 027 91
Siège : 4 rue des Arpentis 91430 Vauhalan
0782887479
contact@travail-transitions.fr



Méthodes pédagogiques

- apports théoriques / supports d'exercices
- échanges et pratiques en groupe sur la base du vécu des participant-e-s
- pédagogie interactive

Cette formation laisse une large place aux échanges et favorise l'expression des besoins et des difficultés au sein du groupe.

Durée

16 heures (3 jours).

Programme

Mieux se connaître pour mieux coopérer

- découvrir le modèle « 4 couleurs » (Marston) qui décrit 4 styles de comportement et de communication ; comprendre les atouts et limites de chaque mode
- identifier ses modes privilégiés ; ses besoins et difficultés par rapport au fonctionnement collectif.
- réfléchir aux facteurs de tensions et de coopération au sein d'une équipe
- réfléchir et expérimenter autour de la posture de coopération

Bases de la communication

- découvrir la communication verbale et non verbale
- distinguer les faits des interprétations ; prendre conscience de la vision du monde de chacune
- appréhender les bases de la CNV (Communication Non Violente)
- définir collectivement un cadre de langage « non violent »

Reconnaître et gérer ses émotions

- se familiariser avec les différentes émotions, leurs fonctions et expressions.
- apprendre à ressentir et à canaliser ses émotions par des exercices pratiques
- expérimenter des outils de gestion du stress

Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation des connaissances en début de formation
- Auto-évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Evaluation de la performance à 6 mois

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui