

## Formation Coopérer au sein d'un groupe (ACN Atlas)

<b>Durée :</b>	2 jours
<b>Public :</b>	Toute personne qui inscrite dans une dynamique de travail collectif
<b>Pré-requis :</b>	aucun
<b>Objectifs :</b>	Connaitre sa personnalité pour mieux coopérer - Développer son assertivité - Coopérer pour réussir ensemble : un modèle pour conjuguer estime de soi et estime des autres - S'initier aux méthodes de communication interpersonnelle Gérer les situations difficiles - Réinventer le lien : travailler à distance une opportunité d'exprimer de nouvelles dimensions de la coopération
<b>Sanction :</b>	Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis
<b>Taux de retour à l'emploi:</b>	Aucune donnée disponible
<b>Référence:</b>	DéV101495-F
<b>Note de satisfaction des participants:</b>	4,67 / 5

### Introduction

Une contribution à la compréhension des dimensions de la coopération: Le projet « **DISSONANCE** »  
Quelques théories du « groupe »  
Le groupe dans tous ses états  
Les déterminants implicites de la coopération  
La coopération : une culture du gagnant / gagnant  
Les clés de la coopération  
Les freins à la coopération

### « Connais-toi toi-même » ou comment a connaissance de soi permet d'être juste dans sa relation à l'autre

Les piliers de la connaissance de soi  
La connaissance de soi dans le groupe  
Le processus de connaissance de soi  
Une approche du lien entre besoin interpersonnel et estime de soi avec Will Schutz

### Atelier : Brainstorming autour de « l'entreprise de soi »

### Maîtriser les bases de la communication interpersonnelle pour mieux coopérer

Connaître les mécanismes de la communication interpersonnelle et communiquer plus efficacement  
Les piliers de la communication  
Principes de bases  
S'exprimer : les différents niveaux de discours, le pouvoir des mots, les types de questions

Recevoir : synchronisation, écoute active, reformulation

### **Atelier : test psychologique MBTI et DISC**

### **Quelles sont nos perceptions et représentations de la réalité**

Telle qu'elle est et telle que nous la décrivons  
Les filtres propres à chaque individu

### **Atelier : reconsidérer de façon positive une vision négative d'un travail de groupe**

### **Développer sa « zone publique »**

L'intelligence émotionnelle au service de la coopération  
La fenêtre de Johari et la gestion de son intelligence émotionnelle  
Les zones publiques, aveugles, cachées, inconnues

### **Atelier : établir un diagnostic de son fonctionnement relationnel, augmenter la taille de sa zone publique à travers des questionnements et feed-backs**

### **Les 4 zones pour situer l'impact de son langage sur l'environnement**

Comment gérer les interactions positives et négatives selon le ratio Losada

### **Atelier : réflexions sur des situations vécues et analyses**

### **Les différents niveaux de discours**

Faits, interprétations et sentiments  
Comment équilibrer sa communication entre les faits les interprétations et les faux sentiments  
Comment faire passer des messages sans s'imposer

### **La synchronisation avec son interlocuteur : quelques fondamentaux de la PNL**

Posture, voix, langage  
Comment créer des similitudes avec son interlocuteur pour favoriser l'échange

### **Atelier : mise en situation vidéos de synchronisation**

### **L'écoute active et la reformulation**

Les différents types d'écoute : active, réactive et impassible, tri sur l'autre, tri sur soi  
Les signaux non verbaux dans les techniques et positions d'écoute  
Les techniques de reformulation : synthèse et écho

### **Atelier : mise en situation vidéos**

### **La compréhension de l'autre**

Comment éviter les malentendus et mettre à jour les faits qui se cachent derrière les discours en adoptant les bons questionnements  
L'approche « DOG » fondamentaux de PNL  
La distorsion, l'omission et la généralisation, les repères syntaxiques associés  
Les différents types d'omissions, de généralisations et de distorsions et les impacts dans la

communication interpersonnelle

**Atelier : mises en situations mener un entretien empathique**

**Développer son « assertivité » pour résoudre sereinement les situations difficiles**

Identifier les situations difficiles

Gérer les situations difficiles avec la méthode DESC

Comment adopter un comportement assertif ?

Les six attitudes d'écoute de Porter

**Atelier : Mesurer mon degré d'assertivité**

**Coopérer au sein d'un groupe : pour aller plus loin**

Quelques enseignements de l'économie sociale et solidaire

Quelques fiches outils pour faciliter la mise en œuvre

Quelques initiatives et lieux d'expérimentations de modèles de coopérations innovants

Le synergomètre