

## Formation Coopérer au sein d'un groupe

■ <b>Durée :</b>	2 jours (14 heures)
■ <b>Tarifs inter-entreprise :</b>	1 250,00 € HT (standard) 1 000,00 € HT (remisé)
■ <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>Modalités pédagogiques, techniques et d'encadrement :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation synchrone en présentiel et distanciel.</li><li>• Méthodologie basée sur l'Active Learning : 75 % de pratique minimum.</li><li>• Un PC par participant en présentiel, possibilité de mettre à disposition en bureau à distance un PC et l'environnement adéquat.</li><li>• Un formateur expert.</li></ul>
■ <b>Modalités d'évaluation :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition des besoins et attentes des apprenants en amont de la formation.</li><li>• Auto-positionnement à l'entrée et la sortie de la formation.</li><li>• Suivi continu par les formateurs durant les ateliers pratiques.</li><li>• Évaluation à chaud de l'adéquation au besoin professionnel des apprenants le dernier jour de formation.</li></ul>
■ <b>Sanction :</b>	Attestation de fin de formation mentionnant le résultat des acquis
■ <b>Référence :</b>	DÉV101495-F
■ <b>Note de satisfaction des participants:</b>	4,67 / 5

■ <b>Contacts :</b>	commercial@dawan.fr - 09 72 37 73 73
■ <b>Modalités d'accès :</b>	Possibilité de faire un devis en ligne (www.dawan.fr, moncompteformation.gouv.fr, maformation.fr, etc.) ou en appelant au standard.
■ <b>Délais d'accès :</b>	Variable selon le type de financement.
■ <b>Accessibilité :</b>	Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes en mesure de vous accueillir, n'hésitez pas à nous contacter à referenthandicap@dawan.fr, nous étudierons ensemble vos besoins

## 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 la 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