



## Formation

« Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble »





# Formation

## « Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble »

Cette formation vous permet de construire (ou re-construire) l'ouverture, la confiance et la solidarité au sein d'une équipe grâce à une communication efficiente.

A l'issue de cette formation, vous saurez:

- reconnaître les divers modes de communication,
- interpréter les difficultés rencontrées,
- déduire les actions correctrices à mettre en œuvre,
- évaluer la richesse de vos différences et les bénéfices de la collaboration.

### Public visé :

Equipe constituée, existante ou nouvellement constituée  
Equipe projet transverse

### Pré-requis : Manager et son équipe

### Formation intra entreprise

**Modalités** : en présentiel

**Durée** : 15h, soit 2 jours (consécutifs de préférence)

**Effectif** : 5 à 20 personnes (2 formateurs au-delà de 12 personnes)

### Evaluation :

Grille d'auto-évaluation avant / après la formation  
Grille d'évaluation à chaud  
Entretien avec le manager pour évaluation à froid (1 à 2 mois après la formation)

**Moyens pédagogiques** : apports théoriques (notamment Analyse transactionnelle, l'Elément Humain, CNV), exercices pratiques et jeux de mise en situation choisis en fonction de la problématique de l'équipe

**Supports** : livret, grille d'auto-évaluation, video pédagogique sur les Etats du Moi, matériel nécessaire aux jeux



# Formation

## « Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble »

### Grandes lignes du programme

#### Programme Jour 1

##### Rappel des fondamentaux Relation & Communication

- Relation : connaissance mutuelle, les signes de reconnaissance, les différents temps de relation, le cadre de référence
- Communication : Comprendre son interlocuteur et être compris, l'écoute active, langage verbal & non verbal, CNV (communication non violente)

##### Fonctionnement d'équipe

- Cas et jeux en équipe
- Auto-diagnostic des attitudes et comportements
- Décodage et enseignements

#### Programme Jour 2

##### Prévenir / réguler les conflits grâce à la juste communication

- Métacommunication : communiquer sur la façon dont on communique
- Les niveaux de communication: Opinions, faits, sentiments. Les Etats du Moi
- Eviter les jeux psychologiques inconscients , le triangle de Karpman
- Communiquer sous émotions

##### Valoriser nos différences

- Mapping de l'équipe à partir des grilles d'auto-évaluation de ses préférences individuelles
- Travail sur les axes les plus polarisants (modèle de communication, mode de pensée, gestion du temps...)

##### Exercice en équipe et contrat de progrès



**Catherine Grenet**

Formatrice & coach

Mob +33 (0)6 87 70 44 37

Mail [catherine.grenet@trajectoiresconseil.fr](mailto:catherine.grenet@trajectoiresconseil.fr)

Site web [www.trajectoiresconseil.fr](http://www.trajectoiresconseil.fr)

## Trajectoires Conseil

18 rue Voltaire, 92500 Rueil Malmaison  
40 rue Voltaire, 75011 Paris

Trajectoires Conseil, n° Siret 83022075200018, RCS Nanterre

