



ASSERTIVITÉ ET REGULATION D'ÉQUIPE

Mieux communiquer pour favoriser l'harmonie collective

Objectifs

- **Renforcer les compétences en communication**
- **Apprendre à gérer les conflits et les tensions**
- **Gagner en assertivité et s'exprimer avec diplomatie**
- **Communiquer clairement ses attentes, ses besoins et ses limites**
- **Encourager la coopération, l'écoute active au sein de l'équipe**
- **Développer une meilleure compréhension de l'autre et des dynamiques d'équipe**

Public cible : Salariés, managers, dirigeant souhaitant ensemble mieux communiquer pour améliorer les relations interpersonnelles et le fonctionnement collectif.

Prérequis : aucun prérequis nécessaire.

Tarif : sur devis

Durée : selon contrat prédéfinis

Contenu

Chaque intervention se déroule selon un cadre et un rituel qui peut être ajusté selon le besoin de l'équipe :

Accueil

- Cercle de partage, accueil de l'humeur, des ressentis du groupe
- Mise en confiance, jeu de présentation et d'intégration
- Partage des attentes en termes de besoins et d'expressions

Apports théoriques et Communication verbale

- Libérer la parole du groupe (questions ouvertes, cartes, jeux...)
- Reformulation et ajustements des propos si besoin

- Identification des problématiques actuelles
- Compréhension des profils au sein de l'équipe
- Présentation des bases de la communication active
- Sensibilisation aux concepts de régulation d'équipe et de gestion des conflits

Mise en mouvement et Expression collective

- Activités psychocorporelles pour mettre le groupe en mouvement et en cohésion
- Exercices d'expressions, jeux scéniques pour renforcer le lien à l'autre et la posture
- Mettre en lumière la communication non verbale

Techniques de communication par les jeux de rôles

- Intégrer dans le jeu les clés de la communication assertive
- Apprendre à écouter, reformuler, se positionner et s'exprimer en situation
- Approche et initiation de la CNV, du langage corporel,
- Mise en situation des problématiques évoqués avec le groupe
- Simulation de situations conflictuelles et debriefing

Rétroaction et Plan d'action

- Simulation de mise en situation positives
- Ancrage des alternatives ressources dans le jeu de rôle
- Bilan oral des prises de conscience et des alternatives à une communication déficiente
- Mise en place d'un plan d'action collectif pour appliquer les apprentissages

Méthodes et outils pédagogiques

- ✓ **Apports théoriques en psychologie positive, communication assertive, TCC, neurosciences, PNL**
- ✓ **Techniques de communication** (oral, paraverbal et non verbal)
- ✓ **Exercices psychocorporels, jeux scéniques et outils d'improvisation**
- ✓ **Théâtre-forum** (Jeux de rôle et mises en situation)
- ✓ **Retours d'expérience et échanges de pratiques** entre participants
- ✓ **Plan d'actions collectif** pour appliquer les enseignements

Modalités organisationnelles

Lieu : sur site

Durée : à définir

Nombre de participants : minimum 5

Taille de la salle : minimum 30 m²

Matériels nécessaires à fournir : tables et chaises, paperboard ou vidéoprojecteur

Résultats attendus

- ✓ Meilleure compréhension des besoins de chaque personne
 - ✓ Communication plus fluide et assertive
 - ✓ Cohésion d'équipe renforcée
 - ✓ Réduction des tensions internes
-

Modalités de suivi et d'évaluation

- Taux de présence à 100% du participant pour valider la formation
 - Participation à l'ensemble des outils proposés durant la formation
 - Bilan oral en fin de formation et retour d'expérience sur la formation de la part des participants et du formateur
 - Attestation de formation remis à chaque participant
-

A propos

Nos formations sont immersives, psycho-ludiques et concrètes grâce à l'utilisation du théâtre-forum. Chaque apprentissage s'intègre dans une pratique psychocorporelle.

L'ensemble de nos formations se veut systémique grâce à l'utilisation de pratiques corporelles, verbales et émotionnelles.