

## La **cohésion d'équipe** : levier de dynamique collective et de progression individuelle

Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin... Favorisez l'esprit d'équipe ! La cohésion d'équipe est un facteur clé de la performance. C'est également une source importante de bien-être au travail. Alors adoptez l'attitude gagnante pour votre performance.

**Public : Tout collaborateur**

**Durée : 1 jour**

**Prérequis : Cette formation ne nécessite aucun prérequis**

**Tarif : [Nous consulter](#)**

### Objectifs :

- ✓ Atteignez vos objectifs avec une équipe soudée
- ✓ Améliorez la performance collective en exploitant au mieux les performances de chacun
- ✓ Mobilisez chaque membre du groupe dans un intérêt commun

### **1. L'organisation intérieure du groupe**

La notion de rôle

Les tensions internes

Cohésion et dissociation des groupes : les valeurs et les règles du jeu

Autorité dans les groupes

Les fonctions du leader

Le moral et la démocratisation des groupes

### **2. Les 7 étapes de la dynamique d'une équipe**

Les feux verts de chaque étape

Les feux rouges de chaque étape

Entraînement vidéo

### **3. Exercices de communication**

Dire, écouter, faire, comprendre,

Expliquer, nuancer, critiquer à bon escient, répondre en évitant la frustration et la justification, reformuler

Parler en objectif

Notre méthode : Méthodes basées sur la dynamique et l'échange, Mises en situation avec exercices de communication, Mise en place d'un plan d'action individuel et collectif