

## Parcours QUALLISTA

### Communication et Coopération en équipe

Comment améliorer les dynamiques relationnelles et renforcer la coopération

Approche structurée qui permet aux organisations de comprendre leurs dynamiques humaines, de réguler les tensions et de renforcer durablement l'engagement des équipes.

#### ► Objectifs pédagogiques

##### A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Analyser les mécanismes relationnels au sein de son équipe
- Détecter les signaux faibles avant qu'ils ne deviennent des conflits
- Maîtriser les techniques de l'écoute active
- Maîtriser des outils de régulation relationnelle immédiats
- Clarifier les rôles et attentes pour lever les ambiguïtés
- Affirmer sa posture managériale par un leadership exemplaire
- Instaurer des rituels d'équipe favorisant l'amélioration continue

**Public :** Dirigeants, managers, chefs de projet, encadrants

**Taille du groupe en inter-entreprise :** à partir de 4 personnes

**Prérequis :** Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation

#### ► Modalités de déroulement

En présentiel	3 demi-journées soit 10h30	En inter-entreprise : 1100€ net / stagiaire En intra-entreprise : sur devis
---------------	-------------------------------	--

\*Prise en charge possible Opco

## ► Modalités et moyens

### Modalité d'inscription

Sur [www.arkadia-formation.fr](http://www.arkadia-formation.fr) : validation de l'inscription après validation des prérequis et du profil de l'apprenant (par téléphone ou mail) puis signature du devis et de la convention de formation.

### Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation en début de formation
- Evaluation sous forme de quiz
- Evaluation de la satisfaction à chaud, évaluation à froid sur le transfert des acquis (questionnaire en ligne)

### Moyens de suivi administratif

- Convention de formation
- Programme détaillé
- Emargement
- Certificat de réalisation

### Matériel nécessaire

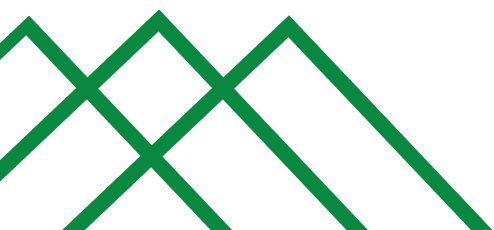
- De quoi prendre des notes éventuellement
- Votre bonne humeur

### Personnes chargées du suivi pédagogique et technique

Le formateur (par mail ou téléphone), la conseillère pédagogique (par mail ou téléphone).

### Moyens utilisés pour la formation

- Ressources digitales envoyées par mail à l'apprenant
- L'expérience du formateur



## ► Modalités et moyens

### Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Etudes de cas réels
- Mises en situation / Jeux de rôle
- Partage d'expérience

### Modalités de suivi et d'assistance

Session en présentiel, puis suivi par mail si besoin

Téléphone : 03 72 39 62 42

### Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Auto-évaluation initiale
- Quiz d'évaluation final
- Co-construction d'un plan d'actions personnalisé

### Conditions de réponse

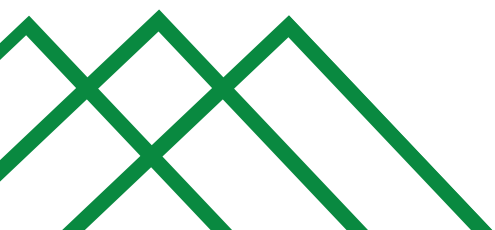
Réponse en 48h maximum (hors week-end et jours fériés)

## ► Formatrice

Fondatrice du cabinet QUALLISTA, Rosalie Bojoly est formatrice et coach professionnelle certifiée. Ses interventions s'inscrivent dans une approche globale qui articule formation professionnelle, coaching et préparation mentale pour développer les compétences clés des organisations : communication, leadership, qualité de vie et conditions de travail (QVCT) et engagement des collaborateurs.

Elle intervient régulièrement dans des environnements à forte exigence (hôtellerie-restauration, artisanat et métiers d'excellence) où la qualité des relations humaines constitue un levier essentiel de performance.

Sa pédagogie repose sur des méthodes actives : analyse de situations professionnelles, outils issus du coaching professionnel, mises en pratique, espaces de réflexion collective...



# Programme détaillé

## TITRE

### Séance 1 : Développer l'écoute et comprendre les dynamiques humaines

Cette séance courte et opérationnelle permet de décrypter ce qui se joue "entre les lignes" pour fluidifier les échanges.

#### 1. Décryptage des Dynamiques Humaines

- Comprendre le fonctionnement des relations professionnelles.
- L'impact des perceptions et représentations individuelles sur le collectif.

#### 2. Anticiper par l'Analyse des Signaux Faibles

- Repérer les tensions naissantes et les signes de désengagement.
- Identifier les sources d'incompréhension pour agir avec justesse.

#### 3. L'Écoute Active : Votre Outil de Pilotage

- Maîtriser le questionnement stratégique et la reformulation.
- Pratiquer la clarification pour éviter les non-dits.

#### 4. Posture et Communication Adaptative

- Ajuster sa posture relationnelle selon l'interlocuteur.
- Favoriser des échanges constructifs et sécurisants.

### Séance 2 : Réguler tensions et interférences dans les équipes

Cette séance intensive apporte des clés concrètes pour identifier les blocages invisibles, libérer la parole et transformer les tensions en opportunités de dialogue constructif.

#### 1. Comprendre les Mécanismes du Conflit

- Identifier l'origine des tensions : de l'incident à la crise.
- Le rôle des perceptions et le poids des émotions dans le blocage.

#### 2. Identifier les Interférences Invisibles

- Lever les non-dits et traiter les attentes implicites.
- Analyser les sources d'incompréhension structurelles et relationnelles.

#### 3. Techniques de Régulation des Tensions

- S'approprier les outils de la médiation et de la communication constructive.
- Méthodes de clarification pour apaiser les échanges.

#### 4. Favoriser la Coopération Durable

- Passer de la confrontation à la responsabilité collective.
- Installer des pratiques collaboratives et un climat de confiance partagé.



# Programme détaillé

## Séance 3 : Aligner et nourrir l'engagement durable

L'engagement n'est pas un acquis, c'est un écosystème à entretenir. Cette séance permet aux leaders de définir un cadre clair et stimulant, indispensable pour transformer l'implication individuelle en une dynamique d'équipe solide et pérenne.

### 1. Clarifier le Cadre : Rôles & Responsabilités

- Optimiser le fonctionnement collectif et la répartition des missions.
- Maîtriser les processus de prise de décision partagée.

### 2. Incarner une Posture Managériale Forte

- Leadership et exemplarité : le manager comme point de repère.
- Communication managériale et art de la reconnaissance.

### 3. Activer les Leviers de l'Engagement

- Identifier les facteurs de motivation intrinsèque.
- Développer l'autonomie et la valorisation des compétences clés.

### 4. Pérenniser la Dynamique : Rituels & Feedback

- Mettre en place des rituels d'équipe efficaces et stimulants.
- Culture du feedback et cercle vertueux de l'amélioration continue.