



# APAISER ET DYNAMISER LES RELATIONS D'EQUIPE

3 JOURNÉES OU 6 DEMI-JOURNÉES PRÉSENTIELLES 21 HEURES

Une formation ludique et apprenante du catalogue Boostheur dispensée par ITG Formation ou ELYCOOP Formation, organismes de formation certifiés Qualiopi  
Intervenantes : Catherine MEYSS BEAUDOUIN et/ou Maryvonne FERNANDES

**Groupe** : de 4 à 10 stagiaires

## Public concerné :

Cette formation professionnelle s'adresse à toute équipe avec des membres désireux de maintenir ou développer la qualité des relations entre eux, l'efficacité et la qualité de vie au travail.

Elle est accessible aux personnes en situation de Handicap car dispensée dans les locaux de l'organisation demandeuse ou des locaux réservés pour leur adaptation par cette dernière

[www.Boostheur.com](http://www.Boostheur.com)

A l'issue de cette formation vous aurez acquis des compétences pour :

- Utiliser les bases du modèle des couleurs DISC pour mieux vous adapter aux préférences de comportements de vos coéquipiers
- Communiquer de façon affirmée et respectueuse
- Apaiser la communication avec une personne sous stress ou sous le coup d'une émotion forte
- Mieux gérer vos propres émotions
- Mieux comprendre les principaux signaux non verbaux de vos interlocuteurs en relation avec leurs préférences comportementales DISC
- Gagner du temps en équipe pour être plus apaisés et efficaces ensemble

Pendant la formation, vous vous entraînerez à :

- Reconnaître les différents styles comportementaux grâce au modèle DISC et adapter vos comportements pour mieux interagir
- Gérer vos émotions
- Développer une qualité d'écoute, d'observation (signaux non verbaux) et de questionnement
- Être plus efficace ensemble
- Mettre en place une organisation collective dynamique et apaisante personnalisée pour votre équipe.

La pédagogie de Boostheur alterne apports théoriques et mises en pratiques pour apprendre en faisant, de façon à être au plus proche de la réalité. Elle intègre également des temps de réflexion individuelle et collectifs et des temps de partages d'expérience et analyses de pratiques.

06.85.73.87.17

[www.Boostheur.com](http://www.Boostheur.com)

## ADAPTER LES COMPORTEMENTS EN EQUIPE

- Activité de découverte du **modèle DISC simple et intuitif pour mieux vivre ensemble**.
- Pourquoi ce modèle a tant de succès ? **Il est simple et ne met personne dans des cases !**
- La règle de platine : **Se comporter avec l'autre comme il aimerait que l'on se comporte avec lui, sans se trahir soi-même**
- Jeu de reconnaissance pour **détecter les couleurs dominantes et les besoins de chaque style de comportements**
- Jeu collectif "**Vis ma vie en couleur**"
- **Partage du profil d'équipe et des apports de chaque style**
- **Exercices pour reconnaître les signaux non verbaux de chaque comportement**

**Mises en situation pour, au choix du groupe :**

- **S'adapter à l'autre**
- **L'aider à s'adapter à soi**
- **Agir face à un comportement qui nous semble opposé ou qui nous met dans l'inconfort**

## GERER LE STRESS ET LES EMOTIONS

- **Le stress**, risque psychosocial au travail, **le comprendre** pour commencer à **le prévenir pour soi et les autres**
- Savoir adapter son discours pour **apaiser la communication avec une personne stressée**
- Savoir **prévenir son propre stress**
- **Les émotions** authentiques, **les reconnaître et comprendre leurs messages**
- **Les émotions dysfonctionnelles** savoir les reconnaître, les réguler et **réduire leur impact dans la communication**
- Reconnaître **les profils de comportements DISC sous stress**
- **Détecter les signaux non verbaux de chaque état émotionnel** et les questionner ou les accueillir pour apaiser la communication

## S'AFFIRMER RESPECTUEUSEMENT

- Découverte des bases de l'assertivité : **L'art de s'affirmer dans le respect d'autrui**
- **Découverte des comportements refuges que nous adoptons tous sous le coup des émotions mal gérées** et qui nous empêchent de se dire les choses respectueusement
- Entraînement à une **communication claire, directe, calme, posée et respectueuse et au management minute**
- **Exprimer clairement ses besoins** à ses collègues et son manager et **aider les autres à faire de même**

## GERER LE TEMPS EN EQUIPE

- Créer une **fiche de poste d'équipe et un suivi des objectifs annuels de l'équipe** avec un visuel clair pour tous
- Reconnaître et réduire **les fuites de temps** qui empêchent d'atteindre les objectifs et la réalisation sereine des missions de tous
- Anticiper et réduire **les risques liés au facteur humain dans l'équipe**
- Établir ensemble **les plans d'actions pour mieux gérer le temps en équipe**

