

# Coopérer au sein d'un groupe

## Objectifs

- Mieux se connaître et comprendre les autres
- Adapter sa communication et son comportement
- Gérer les situations difficiles
- Prévenir les conflits
- Apprendre à travailler en équipe

## Programme

### Module 1 : Les enjeux et éléments clés de la coopération

Savoir définir un cadre de travail commun clair ; Partager le sens et les objectifs  
Identifier les actions-clés pour collaborer efficacement ; Identifier processus et relations présents dans le collectif

### Module 2 : Dynamique des groupes

Identifier les mécanismes des groupes ; Connaître les différentes dynamiques de groupe

### Module 3 : Mieux se connaître et comprendre les autres

Identifier ses comportements préférentiels grâce à l'outil MBTI  
Mieux se connaître pour optimiser ses compétences relationnelles  
Prendre conscience de la richesse que constitue la diversité des modes de fonctionnement au sein de l'équipe, en lien avec la personnalité de chacun

### Module 4 : Communiquer efficacement pour coopérer avec aisance

Acquérir des techniques simples pour faciliter la communication interpersonnelle  
Savoir pratiquer l'écoute active et adopter un comportement assertif pour s'affirmer  
Donner et recevoir un feedback constructif ; Accueillir de façon constructive une critique maladroite ; Proposer un nouveau fonctionnement plus efficace

### Module 5 : L'intelligence collective et la collaboration

Identifier les bonnes conditions d'émergence de l'intelligence collective  
Définir le rôle de l'individu au sein du groupe ; Appréhender la notion de vision au sein d'une équipe collaborative

### Module 6 : Gérer les difficultés de façon constructive et efficace

Clarifier le but commun d'une mission ou d'un projet ; Gérer les objections avec souplesse et ouverture ; Proposer un arbitrage concerté en cas de blocage ; Identifier et catégoriser les difficultés rencontrées dans l'animation d'un groupe

### Module 7 : Savoir gérer son stress

Gérer ses émotions et son stress dans le cadre d'une situation tendue  
Savoir prendre en compte les émotions et le stress de l'autre dans la relation

### Module 8 : Prévenir les conflits

La loi des 50 ; Savoir parler des situations conflictuelles vécues avec difficulté  
Identifier ses émotions et son stress dans le cadre d'une situation tendue  
Connaître des outils de communication et de prévention des conflits : OSBD

## Durée

2 jours (14 heures)

## Prérequis

Passer le questionnaire MBTI en amont

## Nombre de participants

4 à 12 participants