DAWAN

Plan de la formation

www.dawan.fr

Formation Coopérer au sein d’un groupe (ACN Atlas)

Durée :	2 jours (14 heures)
Tarif :	1 250,00 CHF (standard) 1 000,00 CHF (remisé)
Public :	Toute personne qui inscrite dans une dynamique de travail collectif
Pré-requis :	aucun
Objectifs :	Connaitre sa personnalité pour mieux coopérer - Développer son assertivité - Coopérer pour réussir ensemble : un modèle pour conjuguer estime de soi et estime des autres - S’initier aux méthodes de communication interpersonnelle Gérer les situations difficiles - Réinventer le lien : travailler à distance une opportunité d’exprimer de nouvelles dimensions de la coopération
Sanction :	Attestation de fin de formation mentionnant le résultat des acquis
Référence:	DéV101495-F
Note de satisfaction des participants:	4,67 / 5

Introduction

Une contribution à la compréhension des dimensions de la coopération: Le projet **« DISSONANCE »**
Quelques théories du « groupe »
Le groupe dans tous ses états
Les déterminants implicites de la coopération
La coopération : une culture du gagnant / gagnant
Les clés de la coopération
Les freins à la coopération

« Connais-toi toi-même » ou comment a connaissance de soi permet d’être juste dans sa relation à l’autre

Les piliers de la connaissance de soi
La connaissance de soi dans le groupe
Le processus de connaissance de soi

Une approche du lien entre besoin interpersonnel et estime de soi avec Will Schutz

Atelier : Brainstorming autour de « l’entreprise de soi »

Maîtriser les bases de la communication interpersonnelle pour mieux coopérer

Connaître les mécanismes de la communication interpersonnelle et communiquer plus efficacement
Les piliers de la communication
Principes de bases
S’exprimer : les différents niveaux de discours, le pouvoir des mots, les types de questions
Recevoir : synchronisation, écoute active, reformulation

Atelier : test psychologique MBTI et DISC

Quelles sont nos perceptions et représentations de la réalité

Telle qu’elle est et telle que nous la décrivons
Les filtres propres à chaque individu

Atelier : reconsidérer de façon positive une vision négative d’un travail de groupe

Développer sa « zone publique »

L’intelligence émotionnelle au service de la coopération
La fenêtre de Johari et la gestion de son intelligence émotionnelle
Les zones publiques, aveugles, cachées, inconnues

Atelier : établir un diagnostic de son fonctionnement relationnel, augmenter la taille de sa zone publique à travers des questionnements et feed-backs

Les 4 zones pour situer l’impact de son langage sur l’environnement

Comment gérer les interactions positives et négatives selon le ratio Losada

Atelier : réflexions sur des situations vécues et analyses

Les différents niveaux de discours

Faits, interprétations et sentiments
Comment équilibrer sa communication entre les faits les interprétations et les faux sentiments
Comment faire passer des messages sans s’imposer

La synchronisation avec son interlocuteur : quelques fondamentaux de la PNL

Posture, voix, langage
Comment créer des similitudes avec son interlocuteur pour favoriser l'échange

Atelier : mise en situation vidéos de synchronisation

L'écoute active et la reformulation

Les différents types d'écoute : active, réactive et impassible, tri sur l'autre, tri sur soi
Les signaux non verbaux dans les techniques et positions d'écoute
Les techniques de reformulation : synthèse et écho

Atelier : mise en situation vidéos

La compréhension de l'autre

Comment éviter les malentendus et mettre à jour les faits qui se cachent derrière les discours en adoptant les bons questionnements
L'approche « DOG » fondamentaux de PNL
La distorsion, l'omission et la généralisation, les repères syntaxiques associés
Les différents types d'omissions, de généralisations et de distorsions et les impacts dans la communication interpersonnelle

Atelier : mises en situations mener un entretien empathique

Développer son « assertivité » pour résoudre sereinement les situations difficiles

Identifier les situations difficiles
Gérer les situations difficiles avec la méthode DESC
Comment adopter un comportement assertif ?
Les six attitudes d'écoute de Porter

Atelier : Mesurer mon degré d'assertivité

Coopérer au sein d'un groupe : pour aller plus loin

Quelques enseignements de l'économie sociale et solidaire
Quelques fiches outils pour faciliter la mise en œuvre
Quelques initiatives et lieux d'expérimentations de modèles de coopérations innovants
Le synergomètre