FORMATION · MANAGEMENT ET COOPÉRATION

Du Moi au Nous

Inscriptions ouvrent prochainement

DURÉE	Intra : 7 h · Inter : deux modules de 7 h, au choix ou ensemble
MODALITÉS	Présentiel recommandé ; modalité retenue confirmée au devis.

VOUS REPARTEZ CAPABLE DE

Relier la connaissance de soi à des pratiques de communication et de coopération.

POUR QUI ?

Dirigeants, managers, RH, équipes opérationnelles et équipes projet confrontés à des enjeux de dialogue et de coopération.

CE QUE VOUS PRODUISEZ

Fiches pratiques et plan d'action à 30 jours ; en intra, engagements de coopération construits avec le collectif.

PARTICIPATION

Inter · Du Moi · 7 h : 399 € TTC par participant

Inscriptions ouvrent prochainement · dates à programmer.

Le lieu définitif de la session vous sera communiqué après confirmation de votre inscription. En visioconférence, les modalités de connexion vous seront adressées.

Voir le programme et choisir ma session

02 40 24 36 61 · contact@accommodo.fr

Référence : du-moi-au-nous

01 Pourquoi cette formation ?

Comprendre ses réactions, ajuster sa communication et faire progresser la coopération et la sécurité psychologique au travail.

02 Objectifs et résultats attendus

Relier la connaissance de soi à des pratiques de communication et de coopération.

- Comprendre ses réactions sous pression et choisir une réponse ajustée.
- Renforcer la qualité du dialogue et les pratiques de coopération.
- Relier les postures individuelles aux pratiques de coopération de votre équipe.

03 Public et prérequis

Public concerné

Dirigeants, managers, RH, équipes opérationnelles et équipes projet confrontés à des enjeux de dialogue et de coopération.

Prérequis et positionnement

Aucun prérequis technique. Au Nous est accessible sans avoir suivi Du Moi.

04 Durée et organisation

Intra : 7 h · Inter : deux modules de 7 h, au choix ou ensemble

Présentiel recommandé ; modalité retenue confirmée au devis.

Inter : Du Moi 7 h ou Au Nous 7 h, accessibles seuls, ou les deux sur 14 h. Intra : Du Moi 3 h 30 le matin et Au Nous 3 h 30 l'après-midi. Groupes : 4 à 6 à distance, 6 à 8 en inter présentiel, 6 à 10 en intra présentiel. En dessous du seuil collectif : prestation personnalisée sur devis.

05 Programme pédagogique

Du Moi · inter · 7 h

- 30 min · Accueil, cadre confidentiel, attentes et positionnement
- 60 min · Comprendre les mécanismes individuels du stress relationnel
- 75 min · Identifier ses déclencheurs et ses réactions automatiques
- 75 min · Clarifier une situation : faits, perceptions, interprétations, émotions et besoins
- 75 min · Ajuster son style de communication et observer ses effets
- 75 min · S'entraîner à la méthode STOP, à la pause et au choix d'une réponse
- 30 min · Évaluer les acquis et préparer son plan d'action à 30 jours

Au Nous · inter · 7 h

- 30 min · Accueil de tous les participants, repères communs et situations de départ
- 75 min · Analyser les dynamiques collectives sous tension
- 75 min · Créer les conditions d'une parole utile et d'un désaccord respecté
- 75 min · Clarifier attentes, besoins, limites et demandes
- 60 min · Pratiquer le feedback et réguler un désaccord
- 60 min · Coopérer sous pression : rôles, priorités, alertes et décisions
- 45 min · Évaluer les acquis et formaliser ses engagements à 30 jours

Du Moi au Nous · intra · 7 h

- 20 min · Cadre, attentes et situation de travail choisie
- 50 min · Signaux de tension, déclencheurs et réactions automatiques
- 60 min · Distinguer faits, perceptions, interprétations, émotions et besoins
- 60 min · Pratiquer la pause, la méthode STOP et une réponse ajustée
- 20 min · Ancrage individuel et préparation du passage au collectif
- 25 min · Relier les postures individuelles aux tensions du collectif
- 40 min · Identifier ce qui facilite la parole, le désaccord et les alertes
- 60 min · Formuler une demande, une limite et un feedback : mises en situation
- 55 min · Clarifier les règles de coopération, les responsabilités et les accords
- 30 min · Évaluation et engagements individuels et collectifs à 30 jours

06 Mise en pratique et livrables

Situation travaillée

Cas, binômes, jeux de rôle et feedback, à partir de situations fictives ou anonymisées. Chacun reste libre de ce qu'il partage.

Production attendue

Fiches pratiques et plan d'action à 30 jours ; en intra, engagements de coopération construits avec le collectif.

07 Méthodes et évaluation

Méthodes pédagogiques

Positionnement, apports courts, exercices guidés, mises en situation et retours du formateur. Situations fictives ou anonymisées. Satisfaction recueillie séparément des acquis.

Évaluation des acquis

Du Moi (inter) : Analyser un cas inédit, repérer un déclencheur, distinguer faits et interprétations puis mettre en pratique une réponse ajustée. Au Nous (inter) : Sur un cas collectif, formuler une demande, reformuler un point de vue, proposer un accord vérifiable et expliquer les règles de coopération retenues. Du Moi au Nous (intra) : Observer les mises en situation, comparer les réponses proposées et formaliser des engagements individuels et collectifs applicables au travail.

08 Intervenants, supports et suivi

Intervenant

Intervenant confirmé au devis selon le module et le contexte.

Supports et inclusions

Fiches pratiques, mises en situation, évaluation et plan d'action. En intra : cadrage préalable et production collective utile à l'organisation, avec règles de coopération, responsabilités et échéance de revue. 8 participants facturés et 2 places supplémentaires offertes si la jauge le permet, maximum 10.

Après la formation

Présentiel : une visioconférence de suivi de 1 h à un mois de la session. Distanciel : un QCM adressé à un mois pour vérifier la compréhension du sujet ; si le score est inférieur à 50 %, un échange téléphonique est prévu. Ce suivi est inclus et s'ajoute aux heures de formation.

09 Tarifs et conditions

Inter · Du Moi · 7 h

399 € TTC par participant

Inter · Au Nous · 7 h

399 € TTC par participant

Inter · les deux journées · 14 h

749 € TTC par participant, pour un engagement sur les deux sessions

Intra · parcours réuni · 7 h

2 690 € TTC par entreprise · jusqu'à 8 participants, puis 300 € TTC par personne supplémentaire · 10 maximum · 329 € TTC par personne pour 10 participants

Le profil DISC n'est pas l'ossature du programme. Si la méthode est mobilisée, profil individuel et restitution sont organisés et chiffrés avant accord. Le parcours ne remplace ni une médiation ni une prise en charge médicale ou psychologique.

10 Dates et inscription

Inscriptions ouvrent prochainement. Date inter à programmer. En intra, organisation à convenir avec votre entreprise.

La ville est indiquée pour chaque session programmée. Le lieu définitif de la session sera communiqué après confirmation de votre inscription. À distance, les modalités de connexion seront adressées aux participants.

Consulter le calendrier actualisé

Demander une date ou une proposition

Poser une question

11 Accessibilité et adaptation

Ville, date, horaires, intervenant et conditions d'ouverture précisés avant inscription. Le lieu définitif de la session sera communiqué après confirmation de votre inscription. Besoins d'accessibilité : contactez-nous en amont pour étudier les adaptations. L'attestation de participation n'est ni un diplôme ni une certification professionnelle. Aucun financement automatique n'est annoncé.

Un besoin complémentaire ou une situation particulière à travailler ? Écrivez-nous pour étudier l'adaptation de cette formation.

L'adaptation légère des exemples est comprise dans le forfait intra. Un complément pédagogique, une création de contenu ou un accompagnement supplémentaire fait l'objet d'une proposition distincte, acceptée avant intervention.

Décrire mon besoin d'adaptation

12 Pour poursuivre

Aucune autre formation n'est préconisée systématiquement après cette journée. Commencez par mettre les acquis en pratique ; un échange peut ensuite aider à préciser un nouveau besoin.

Être aidé à choisir la suite

UNE QUESTION AVANT DE VOUS INSCRIRE ?

Patrick et Dominique vous répondent : 02 40 24 36 61 · contact@accommodo.fr

Consulter cette formation et ses prochaines dates

ACCOMMODO · Siège social : 79 avenue de la République, 44600 Saint-Nazaire. Cette adresse ne désigne pas le lieu de la session.