

MANAGEMENT ET COOPÉRATION

Du Moi au Nous

Référence : du-moi-au-nous · Programme proposé · ouverture des sessions à confirmer

Pourquoi cette formation ?

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

Résultat professionnel visé

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

Compétences travaillées

- 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.

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

Le parcours en intra

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

Mise en pratique

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.

Participer à la formation

Public et prérequis

Dirigeants, managers, RH, équipes opérationnelles et équipes projet confrontés à des enjeux de dialogue et de coopération. Aucun prérequis technique. Au Nous est accessible sans avoir suivi Du Moi.

Durée, formats et participation

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. Groupe de 6 à 12 personnes conseillé, effectif confirmé au devis.

Méthodes et évaluation

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

Supports et suivi

Fiches pratiques, mises en situation, évaluation et plan d'action. Inclusions commerciales et conditions précisées dans le devis. Plan d'action à 30 jours. Organisation d'un éventuel retour accompagné et conditions d'accès aux ressources à préciser au devis.

Prix et conditions

Inter · Du Moi · 7 h : Tarif par personne sur devis

Inter · Au Nous · 7 h : Tarif par personne sur devis

Inter · les deux journées · 14 h : Tarif par personne sur devis

Intra · parcours réuni · 7 h : Forfait groupe sur devis, effectif précisé

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.

Intervenant, accès et adaptation

Intervenant confirmé au devis selon le module et le contexte.. Dates, horaires, lieu, intervenant et conditions d'ouverture confirmés avant 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.

[Nous écrire pour adapter 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.

Dates et prochaine étape

Sessions connues au 2026-10-13. Une demande d'intérêt ne vaut pas inscription confirmée. Les horaires, le lieu exact et l'ouverture seront précisés avant inscription.

09/03/2027 • Nantes

Du Moi • parcours Du Moi au Nous • Présentiel • 1 journée • 7 h

Date proposée

[Cette session m'intéresse](#)

18/03/2027 • Nantes

Au Nous • parcours Du Moi au Nous • Présentiel • 1 journée • 7 h

Date proposée

[Cette session m'intéresse](#)

Intra-entreprise

Organisation et calendrier à convenir avec votre entreprise, après cadrage du besoin et accord sur le devis.

[Consulter les dates actualisées](#)

[Consulter le programme en ligne](#)

[Demander une programmation](#)

Une suite facultative

Aucune suite n'est imposée sans prérequis établi.

Partenaire de direction • Différents, mais complémentaires.