

MANAGEMENT ET COOPÉRATION

Du Moi · parcours Du Moi au Nous

Référence : du-moi · 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

Comprendre ses réactions sous pression et choisir une réponse ajustée.

Compétences travaillées

- Identifier ses signaux de tension, ses déclencheurs et leurs effets sur la relation.
- Distinguer faits, perceptions, interprétations, émotions et besoins avant de répondre.
- Expérimenter des techniques de prise de recul et ajuster sa communication.
- Formaliser un comportement à tester et un plan d'action à 30 jours.

Programme pédagogique

Du Moi · 7 h hors pauses

- 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

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

Une carte de ses déclencheurs, une grille d'analyse de situation, une fiche STOP et un plan d'action individuel.

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

1 journée · 7 h. Présentiel recommandé ; modalité retenue confirmée au devis.. Module inter autonome, accessible seul. 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. Analyser un cas inédit, repérer un déclencheur, distinguer faits et interprétations puis mettre en pratique une réponse ajustée.

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

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](#)

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.

[Au Nous · parcours Du Moi au Nous](#)

L'autre journée approfondit le lien entre posture individuelle et coopération. Elle reste facultative.

Partenaire de direction · Différents, mais complémentaires.