CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

Connaissance de soi en équipe : identifier, comprendre et coopérer au quotidien

Dans une équipe, les mêmes irritants reviennent : un collègue qui décide sans consulter, un autre qui veut tout valider, des échanges qui s'enlisent sur la méthode plutôt que sur le fond. Chacun attribue ces frictions au caractère des autres et personne n'examine sa propre part dans le fonctionnement collectif. Cette formation de 21 heures est centrée sur la coopération au quotidien. Sur trois jours chaque participant identifie son mode de fonctionnement en équipe et ses attentes implicites, puis traite les situations courantes de coopération. Le travail reste appuyé sur des situations d'équipe et non sur l'exploration de son histoire personnelle.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
3 jours — 21 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 2 150 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Membres d'une équipe chefs de projet et professionnels travaillant en interface avec d'autres services.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Décrire son mode de fonctionnement habituel dans un travail collectif
- Identifier ses attentes implicites vis-à-vis de ses collègues
- Repérer le mode de fonctionnement d'un collègue à partir de faits observables
- Adapter sa manière de collaborer avec un profil opposé au sien
- Traiter un désaccord d'équipe sans mise en cause des personnes

03 Programme détaillé

M1 Son mode de fonctionnement en équipe

- Ce que j'apporte et ce que j'attends
- Repérage de sa manière d'aborder une tâche collective
- Identification de ses attentes implicites envers les autres
- Rapport au temps à la méthode et à la décision
- Retour du groupe sur sa contribution observée
- Atelier : Un exercice collectif est réalisé puis analysé selon la contribution de chacun.

M2 Comprendre le fonctionnement des autres

- Observer plutôt qu'interpréter
- Distinction entre comportement observé et intention supposée
- Repérage des besoins de l'autre dans le travail commun
- Effets de l'étiquetage sur la relation
- Questions permettant de vérifier une hypothèse
- Cas pratique : Analyse d'un irritant d'équipe du point de vue de chaque personne impliquée.

M3 Coopérer au quotidien

- Répartition et circulation de l'information
- Clarification des rôles et des responsabilités
- Règles d'échange d'informations dans l'équipe
- Demande d'aide et acceptation d'une contribution
- Traitement des tâches que personne ne souhaite prendre
- Mise en situation : Répartition d'un ensemble de tâches entre participants aux attentes divergentes.

M4 Traiter les désaccords

- Sur les faits et non sur les personnes
- Expression d'un désaccord dans un collectif
- Écoute d'un point de vue opposé sans interrompre
- Recherche d'une solution acceptable pour l'équipe
- Recours au responsable quand le blocage persiste
- Mise en situation : Réunion d'équipe sur un choix de méthode qui divise les participants.

M5 S'engager dans le collectif

- Des intentions aux règles communes
- Formalisation de règles de fonctionnement partagées
- Engagement individuel sur deux comportements à modifier
- Suivi collectif des engagements pris
- Préparation d'un échange avec deux collègues au retour
- Atelier : Rédaction d'un contrat de coopération avec deux collègues identifiés.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 2 150 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr