

Formation

Communication Efficace en Équipe

Développez une communication claire, assertive et collaborative pour renforcer la cohésion et la performance de votre équipe.

Travaux pratiques & jeux

Adaptable à votre contexte d'entreprise

2 jours

14 h

Format

Ateliers & labs guidés

Modalité

Présentiel ou en ligne

Niveau

Tous niveaux

INSCRIPTION / RÉSERVATION



Je m'inscris
[maintenant](#)



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la communication interpersonnelle et son impact sur le travail.
- Développer une communication assertive pour exprimer clairement ses besoins, idées et limites.
- Renforcer l'écoute active, le questionnement et le feedback constructif au sein de l'équipe.
- Gérer les situations délicates, les malentendus et les conflits de manière constructive.

PUBLIC CIBLE

- Managers, chefs de projet, responsables d'équipe.
- Collaborateurs amenés à travailler en équipe ou en mode projet.
- Profils techniques ou fonctionnels souhaitant améliorer leurs interactions.
- Toute personne souhaitant mieux communiquer dans son environnement professionnel.

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis technique.
- Être impliqué dans un travail en équipe ou prochainement amené à l'être.
- Volonté de se remettre en question et de participer activement aux échanges.

PROGRAMME DE LA FORMATION – DÉTAILLÉ

Les fondamentaux de la communication interpersonnelle

Comprendre le processus de communication

- Les composants de la communication : émetteur, message, canal, récepteur, contexte.
- Les différents niveaux de communication : verbal, non-verbal, para-verbal.
- Les filtres personnels : croyances, représentations, émotions, culture.
- Identifier les sources fréquentes de malentendus en équipe.

Styles de communication et positionnement relationnel

- Communication passive, agressive, manipulatrice, assertive.
- Repérer son style dominant et ses impacts sur l'équipe.
- Adopter une posture assertive : dire les choses avec clarté et respect.
- Mises en situation : reformuler un message de manière assertive.

Développer l'écoute active et le questionnement

- Les pièges de l'écoute partielle ou sélective.
- Les techniques d'écoute active : reformulation, clarification, synthèse.
- Questions ouvertes vs fermées : stimuler la coopération.
- Exercices en binôme : écouter, reformuler, valider la compréhension.

Communiquer dans un contexte d'équipe

- Les enjeux de la communication en équipe : confiance, transparence, alignement.
- Partager l'information pertinente : ni trop, ni pas assez.
- Clarifier les rôles, responsabilités et attentes.
- Atelier : co-construction de "bonnes pratiques" de communication d'équipe.

Coopération, feedback et gestion des situations difficiles

Donner et recevoir un feedback constructif

- Le feedback comme outil de progrès et non de jugement.
- Les règles d'or d'un feedback efficace (méthode DESC, faits vs interprétations).

PROGRAMME DE LA FORMATION – DÉTAILLÉ

- Apprendre à demander, accueillir et intégrer un feedback.
- Jeux de rôle : feedback positif, correctif, feedback entre pairs.

Gérer les tensions et les conflits dans l'équipe

- Identifier les signes avant-coureurs des tensions.
- Comprendre les besoins et intérêts derrière les positions.
- Techniques de communication non violente (CNV) appliquées au travail en équipe.
- Outils pour sortir des blocages : reformulation neutre, recherche de solution commune.

Communication dans des contextes hybrides et à distance

- Spécificités de la communication à distance (visio, chat, email).
- Choisir le bon canal en fonction du message et de l'objectif.
- Structurer une réunion d'équipe efficace (avant, pendant, après).
- Bonnes pratiques pour maintenir le lien et l'engagement à distance.

Plan d'action individuel et engagement de l'équipe

- Identifier 2-3 axes prioritaires d'amélioration personnelle.
- Définir des actions concrètes et mesurables dans son contexte réel.
- Formaliser des "règles de fonctionnement" pour l'équipe (charte de communication).
- Tour de table final : partage des engagements et des prochaines étapes.

