



SEMINAIRE « TRAVAILLER EN ÉQUIPE »

La vie est de plus en plus stressante, travailler en équipe avec des personnes de formations différentes, de personnalités différentes, de cultures différentes devient une difficulté supplémentaire.

Cette formation apprend à connaître son propre fonctionnement et une approche d'autres façons de fonctionner, sans jugement. Elle favorise l'adaptation à la diversité, à l'échange par des techniques de communication et ouvre sur une collaboration efficace.

Décoder son propre fonctionnement :

- Les Profils de Personnalité et leurs caractéristiques
- Quel est mon Profil ?
- Dans quelles situations, je suis à l'aise
- Dans quelles situations, je ne suis plus efficace

Décoder le fonctionnement des autres personnes :

- Les techniques d'observation
- Les Etats du Moi – Les positions de vie
- Le jeu des interactions, comprendre les différentes façons de réagir de ses collègues, leurs motivations et leurs centres d'intérêts.

Gestion des émotions :

- Les identifier : agacement, incompréhension, colère, peur de l'échec...
- Modifier les inhibantes. Techniques appropriées : Prendre du recul, Ancrage

S'exprimer avec efficacité :

- Les bases de la communication pour établir des relations constructives
- Plan d'action pour un travail commun : informer et s'informer, tenir les délais, échanger, demander, remercier en tenant compte des différentes personnalités et leurs sensibilités. Travailler dans de bonnes conditions et une ambiance respectueuse est une source de motivation et de développement optimum.

Être en relation, c'est communiquer et échanger pour s'enrichir de l'acquis de chacun

Public concerné : Tous salariés : Cadres et Employés confrontés à cette situation et impliqués dans la Réussite de sa vie professionnelle.

Techniques Pédagogiques : Programmation Neuro Linguistique, Analyse Transactionnelle, Approche systémique, Management relationnel et Profils de personnalité.

Exposés, exercices, fiches récapitulatives permettent une intégration efficace.

Durée : De 2 à 4 jours de 9h 30 à 18h

Possibilité de journées supplémentaires de pratique en groupe ou en individuel

