

Formation - Mieux communiquer pour mieux collaborer en équipe

Dans une ambiance ludique et conviviale, cette formation propose de retrouver le plaisir du travail en équipe.

Communication et compétences relationnelles

Cohésion d'équipe

CODE : 2634 | Mise à jour : 18/09/2025

Objectifs

- Comprendre des principes fondamentaux de la communication interpersonnelle
- Mieux se connaître pour bien communiquer
- Collaborer en équipe avec bienveillance et complicité
- Adapter sa communication au profil de son interlocuteur
- Gérer son émotion dans une situation de crise et apprendre à réagir

Contenu de la formation

Jour 1

- > Comprendre les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- > Mieux se connaître pour mieux communiquer
 - Découvrir les différents profils de personnalité
 - Mieux comprendre son propre fonctionnement et ses besoins
- > Expérimenter la coopération par le jeu
 - Prendre conscience de son langage non verbal
 - Prendre confiance dans sa parole au sein du collectif
 - Développer la bienveillance au sein de l'équipe
- > Gérer son émotion dans une situation conflictuelle
 - Développer sa conscience émotionnelle
 - Mobiliser son intelligence émotionnelle dans ses relations

Jour 2

- > Retour d'expériences

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

Tous publics

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

2 jours (14 heures)

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

Minimum 5 personnes
Maximum 12 personnes

- Améliorations – axes de progression – blocages

> Faciliter les relations et les échanges en sachant s'adapter aux autres

> Gérer une situation conflictuelle

- Mises en situation concrètes
- Améliorer le langage non verbal
- Développer l'écoute active
- Développer la confiance en soi et dans les autres
- Gérer son stress

> Ancrer les apprentissages et les compétences acquises

- Réinstaller une dynamique positive

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- jeux collaboratifs
- jeux de rôles

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Formulaires d'évaluation de la formation
- Mises en situations

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

★★★★☆ 91% (35 avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

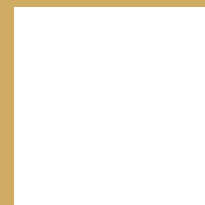
Non renseigné



Carole BIGOT

Formatrice Professionnelle Prise de Parole, Pitch, Communication interpersonnelle

Et si on apprenait à se parler ? Mieux communiquer pour mieux
collaborer en équipe !



☎ 06 11 74 64 79
✉ carolebigot@yahoo.fr

Site web : <http://formation.carolebigot.fr>
Facebook : <https://www.facebook.com/carolebigotformation>
LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/carolebigotformatrice/>

Biographie

J'ai travaillé pendant 20 ans à la production d'importantes émissions de télévision pour Canal+ et France Télévision.

Depuis 2017, je suis formatrice indépendante, titulaire du Titre Professionnel de Formateur professionnel d'adultes (RNCP).

Par des **exercices d'expression ludiques et progressifs**, de lâcher-prise et d'improvisation théâtrale, je vous accompagne, vous et vos équipes, dans toutes les **situations où la parole est un enjeu fort** : cohésion d'équipes, prise de parole en public, relations clientèle, efficacité commerciale, gestion de conflits, entretien professionnel...

J'utilise les outils et techniques de l'improvisation théâtrale, pour favoriser le lâcher-prise, l'écoute et l'expression. Je travaille aussi beaucoup sur le **collectif et la collaboration** au sein des groupes de travail.

Je propose des **formations collectives sur-mesure** aux entreprises et aux collectivités, ainsi que des **accompagnements individuels**.

Diplômes et formations

Certification DISC – Assessment – 2020

Concevoir et animer des Formation à distance – CAFOC Nantes – 2020

Facilitation en Intelligence Collective – Mindful Intelligence Nantes – 2019

Titre professionnel de Formateur Professionnel d'Adultes (RNCP) – Nantes – 2017

3ème cycle "Management des Médias & de la Communication" – Sciences Com' Nantes – 1995

Maîtrise Droit Public & Sciences Politiques – Sorbonne Paris I – 1994



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État