

# PROGRAMME DE FORMATION

## COMMUNICATION & PERFORMANCE : BOOSTER LA COHÉSION ET LA MOTIVATION AU QUOTIDIEN



Mise à jour : Fev. 2022

# PROGRAMME DE FORMATION | COMMUNICATION & PERFORMANCE

## BOOSTER LA COHÉSION ET LA MOTIVATION AU QUOTIDIEN

### Le contexte de la formation :

La vie d'une équipe peut être source de bien des satisfactions, mais d'autant de risques de friction dès que la charge de travail s'intensifie ou face à un environnement incertain.

Or chaque individu a sa propre manière de percevoir son environnement, de communiquer ainsi que ses zones « d'excellence ». Mieux se connaître permet de capitaliser sur ses forces, tout en étant plus agile pour s'adapter à son interlocuteur et ainsi mettre ces synergies au service de l'équipe.

Cette formation vise ainsi à développer la confiance en soi et la communication interpersonnelle ainsi que d'expérimenter plusieurs outils d'intelligence collective pour faire vivre la cohésion et être en mesure de réitérer avec l'équipe

### Objectifs de la formation :

- Mieux se connaître pour exprimer positivement ses besoins et attentes
- Comprendre & repérer les biais cognitifs et perceptions individuelles pour adapter sa communication
- Identifier les zones de talents individuels

### Formatrice :

Farah Allouche est formatrice, coach certifiée et consultante, spécialisée en gestion des risques, management/leadership et communication. Son expérience en finance, dans la conduite de projets d'envergures et comme manager d'équipe multi-métiers et multiculturelles au sein de structures complexes sont un réel atout pour cette action de formation.

# PROGRAMME DE FORMATION | COMMUNICATION & PERFORMANCE

## BOOSTER LA COHÉSION ET LA MOTIVATION AU QUOTIDIEN



**Durée :** 2 jours (12h)

**Intra :** 5 à 10 participants

**Date/Lieu :** à définir selon besoin



**Public et Prérequis :**

Toute personne souhaitant améliorer sa communication avec ses interlocuteurs internes & externes - Pas de prérequis spécifique

Si des personnes en situation de handicap font partie des participants, nous prévenir au préalable afin de mettre en place les conditions d'accueil et de suivi adapté

### ✓ Objectifs

#### Pédagogiques :

- Mieux se connaître pour exprimer positivement ses besoins et attentes
- Comprendre & repérer les biais cognitifs et perceptions individuelles pour adapter sa communication
- Identifier les zones de talents individuels

#### ✓ Méthodes Pédagogiques :

- Méthode active de découverte et mises en situation
- Questionnement et échanges mutuels

#### ✓ Evaluation des acquis :

- Questionnaire préalable, éventuels besoins spécifiques
- Grille d'observation
- Evaluations à chaud et à froid
- Certificat de formation

#### ✓ Formatrice :

- Farah Allouche
- Formatrice & Coach certifiée

## 1. Mieux se connaître : vecteur de cohésion & tolérance (6h)

Reconnaître ses modes de perceptions préférentiels et ceux des autres pour mieux accepter les différences individuelles et en faire une richesse

- ✓ Mettre en confiance et créer la dynamique de groupe
- ✓ Découvrir les différentes grilles de perceptions et l'impact des biais cognitifs
- ✓ Identifier ses forces et ses biais individuels et leur influence au quotidien

## 2. Canaliser le stress et les conflits avec assertivité (6h)

Pratiquer l'écoute active et une communication assertive pour renforcer la collaboration et l'engagement au service du collectif

- ✓ Mieux cerner les besoins des collègues et clients grâce à l'écoute active
- ✓ Découvrir les 4 postures de communication et leurs effets positifs comme négatifs
- ✓ S'exprimer avec impact en utilisant la communication assertive



Nous contacter par email :  
[hello@farahallouche.com](mailto:hello@farahallouche.com)



Echangeons de vive-voix, prenez un Rdv tel !  
[bit.ly/ meetme](https://bit.ly/meetme)