

MIEUX COMMUNIQUER DANS SON EQUIPE

REFERENCE SIRES
1251004

NATURE DE L'ACTION

Action de formation

DURÉE

14 heures - **format modulable**

Les 14h peuvent être découpées en séances de 2 à 4h selon le rythme et les disponibilités du dirigeant.

POUR QUI ?

- Dirigeants, encadrants ou responsables de TPE/PME

MODALITÉ DE LA FORMATION

- **Durée** : 14 heures (format modulable)
- **Format** : Présentiel ou distanciel en visio face à face via Zoom
- **Lieu** : La Rochette (73), à distance ou dans vos locaux
- **Délai d'accès** : 15 jours ouvrés après validation du financement

DATE DE SESSION

Contactez-nous au 04.58.14.12.30 ou par mail : contact@siresformation.fr

PRIX NET DE TAXE EN EUROS

2 400 € prix net de taxes

Le prix de la formation est donné à titre indicatif. Des prises en charges totales ou partielles sont possibles. [> Pour en savoir plus](#)

PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique. Une expérience managériale est souhaitable.

OBJECTIF PEDAGOGIQUE GENERAL

Développer une communication claire, apaisée et constructive pour renforcer la cohésion et prévenir les tensions interpersonnelles.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

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

- Identifier les mécanismes de communication et les incompréhensions
- Donner et recevoir un feedback constructif
- Prévenir et réguler les tensions
- Créer des règles communes de communication dans l'équipe

PROGRAMME DE FORMATION

COMPRENDRE LES MECANISMES DE COMMUNICATION

Contenu

Communication verbale, non-verbale, implicite

Outils et méthodes

Grille d'observation

Méthodes pédagogiques

Apports + échanges

Durée

2 heures

IDENTIFIER LES FREINS A LA COMMUNICATION

Contenu

Perceptions, filtres, besoins psychologiques

Outils et méthodes

Outil "styles de communication"

Méthodes pédagogiques

Diagnostic individuel

Durée

2 heures

PRATIQUER L'ECOUTE ACTIVE

Contenu

Techniques de reformulation et d'écoute

Outils et méthodes

Fiche écoute active

Méthodes pédagogiques

Exercices guidés

Durée

2 heures

GERER LES TENSIONS ET DESACCORDS

Contenu

Méthodes de régulation / cas vécus

Outils et méthodes

Fiche gestion tension

Méthodes pédagogiques

Études de cas

Durée

2 heures

OUTILS REMIS

- Outil diagnostic communication
- Fiche écoute active
- Fiche gestion tensions
- Charte d'équipe personnalisée

RESULTAT ATTENDU :

- Une communication fluide, une équipe soudée et un climat apaisé

POSER LES REGLES COLLECTIVES DE COMMUNICATION**Contenu**

Co-construction d'une charte interne

Outils et méthodes

Modèle charte équipe

Méthodes pédagogiques

Atelier collaboratif

Durée

2 heures

RENFORCER LA COHESION D'EQUIPE**Contenu**

Reconnaissance et climat de confiance

Outils et méthodes

Grille climat social

Méthodes pédagogiques

Co-analyse de pratiques

Durée

2 heures

SYNTHESE ET PLAN D'ACTION**Contenu**

Consolidation des acquis et plan d'amélioration

Outils et méthodes

Plan communication équipe

Méthodes pédagogiques

Restitution finale

Durée

2 heures

POINT FORT DE LA FORMATION

- **Formation 100 % pratique** : on travaille sur des cas concrets vécus
- **Décryptage simple des mécanismes de communication** (mots, attitudes, émotions)
- **Apprentissage de techniques de régulation et de feedback mobilisateur**
- **Charte de communication co-construite** pour renforcer la cohésion
- **Approche issue de la psychologie du travail** : compréhension fine des interactions humaines
- **Idéale pour apaiser les relations et fluidifier la coopération**

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous vous conseillons de nous contacter en amont de la formation afin qu'une analyse vos besoins soit réalisée et ainsi permettre d'adapter le contenu ou le déroulé de la formation.

INFOS PRATIQUES

Modalité et délais d'accès : L'inscription se fait suite à un **entretien préalable et/ou un questionnaire d'auto-positionnement**. Cet échange permet d'analyser votre besoin, d'adapter le contenu de la formation à votre contexte et de définir les modalités les plus pertinentes (rythme, durée, format présentiel ou distanciel).

Contact de l'inscription : Fella Beziane 04.58.14.12.30 ou par mail : fella.beziane@siresformation.fr

Les délais d'accès sont généralement de **15 jours ouvrés** à compter de la validation de la demande et/ou du financement OPCO.

Méthodes pédagogiques :

- **Formation-action** : 70 % pratique, 30 % apports
- **Diagnostic psychotechnique initial** : test de profil managérial avec interprétation individualisée
- **Co-construction d'outils adaptés à la réalité** du participant
- **Études de cas, échanges d'expériences, mises en situation concrètes**
- **Approche basée sur la psychologie du travail** : équilibre entre performance et qualité de la relation

Moyens et outils pédagogiques :

- Avant la formation : Questionnaire d'auto-positionnement ou entretien de cadrage
- Pendant la formation : Études de cas réels issus de votre entreprise ; Exercices guidés, mises en situation, échanges réflexifs ; Supports numériques : grilles, modèles, trames opérationnelles
- Après la formation : évaluation des acquis via un QCM, restitution orale et plan d'action personnalisé ; Accès aux supports et outils co-construits durant la formation.

Moyen d'encadrement : La formation sera animée par **Fella Beziane, psychologue du travail et consultante RH** spécialiste de l'accompagnement des dirigeants et encadrants de petites entreprises. Vous bénéficierez d'un **accompagnement personnalisé** tout au long du parcours.

Je resterai disponible pour vous guider, répondre à vos questions et approfondir les notions abordées, via :

- **Email** : fella.beziane@siresformation.fr
- **Visioconférence** : selon vos disponibilités et vos besoins.

Ce suivi individualisé vise à **optimiser vos apprentissages** et à garantir une **mise en pratique concrète** dans votre environnement professionnel.

A l'issue du parcours, un accompagnement individuel type coaching est possible (sur devis) pour sécuriser les premières mises en application.

- **Évaluation continue** tout au long du parcours (mises en situation, quiz, échanges)
- **Auto-évaluation des acquis** en début et en fin de formation
- **Évaluation de satisfaction à chaud** (en fin de formation) **et à froid** (à 30 jours)
- **Remise d'un certificat de réalisation** validant la participation et les compétences acquises

Documents pédagogiques à l'issue de votre formation :

- Livret pédagogique complet et support numérique
- Fiches outils personnalisées (grilles, modèles, trames)
- Synthèse individuelle des travaux réalisés et du plan d'action
- Certificat de réalisation SIRES Formation

Engagement Qualité et Réclamations :

Nous suivons systématiquement la satisfaction des participants à l'issue de chaque session via un questionnaire. Les résultats alimentent notre démarche d'amélioration continue, conformément au **référentiel Qualiopi**.

Dernière évaluation (31/12/2024) :

- Taux de satisfaction globale : ☒ 100%
- Taux de recommandation : ☒ 100%

L'analyse des retours permet d'ajuster les contenus, les supports et les modalités d'accompagnement.

Vous avez une **remarque**, une **insatisfaction** ou une **demande à formuler** ?

Nous vous invitons à utiliser l'un des canaux suivants :

Formulaire : <https://forms.gle/eoH2bbHp4q3Qwe9Y9>

Email : contact@siresformation.fr

Téléphone : 04 58 14 12 30

Directement auprès de votre consultante (réclamation formalisée ensuite)

Formatrice

Fella Beziane Psychologue du travail – Consultante RH
Experte en structuration RH, management humain et prévention des risques psychosociaux dans les TPE/PME. Son accompagnement repose sur une approche pragmatique, humaine et durable, alliant performance et qualité de vie au travail.

Dispositif de suivi d'exécution du programme et d'appréciation des résultats :