



# COMMUNIQUER, COOPERER, MANAGER EFFICACEMENT

## Niveau 1

**FORMATEURS : REGARD9 : Stéphane GILBERT, Karine LAURIN, Fanny MARIET, Béatrice MAROT, Dorothée BRUNEAU**, co-dirigeants de Regard9 et organisme de formation créé en 1999, certifié OPQF en 2016, et adhérent à la FFP. Ces formateurs, précédemment dirigeants d'entreprise et managers ont été formés à l'outil à l'École d'Helen Palmer et au coaching à la LKB School

### OBJECTIFS

- Analyser et établir un bilan de ses capacités à communiquer, coopérer et se manager.
- Identifier et valoriser les complémentarités
- Identifier comment conduire un entretien pour améliorer la coopération
- Construire un plan d'action pour progresser en compétences

### PROGRAMME

#### ➤ Section 1 : 1ère demi-journée

- Présentation des participants, expression de leurs attentes et objectifs
- Annonce du déroulé et des objectifs pédagogiques
- Les apports récents des neurosciences à propos des centres d'intelligences
- Auto-diagnostic de son mode de communication : exercice du portrait, exercice du blason
- Exercice d'entraînement pour la compétence "valoriser la complémentarité"
- Apports pédagogiques sur les trois intelligences mentale, émotionnelle et corporelle et leurs rôles dans la communication et la coopération au quotidien

#### ➤ Section 2 : 2ème demi-journée

- Fin des Apports pédagogiques sur les trois intelligences mentale, émotionnelle et corporelle et leurs rôles dans la communication et la coopération au quotidien
- Exercice d'entraînement pour la compétence "communiquer" : Story Telling à 2
- Les ressources du centre émotionnel dans la communication et la coopération : talents et limites
- Pratiques d'identification et valorisation de la différence
- Apports pédagogiques : lien entre les émotions et le développement des centres d'intelligence, lien avec la compétence « se manager »

#### ➤ Section 3 : 3ème demi-journée

- La place des émotions dans la communication : exercice et apport pédagogique
- Exercice de communication à 3 ou 4 : Donner et Recevoir un retour à l'autre. Le faire progresser.
- Exercice d'entraînement pour la compétence "coopérer"
- Les ressources du centre mental dans la communication et la coopération : talents et limites
- Prendre conscience de sa communication non-verbale
- Les ressources du centre corporel dans la communication et la coopération : talents et limites
- Pratique de valorisation de la différence

#### ➤ Section 4 : 4ème demi-journée

- Motivation et freins au progrès dans la communication et la coopération
- Lien avec les besoins vitaux
- Apport sur un élément complémentaire de différence : les instincts
- Exercice sur les préoccupations instinctives quotidiennes
- Les besoins de reconnaissance, la relation à la confiance, la nécessité de construire dans la durée.
- Les relations entre son mode de fonctionnement et les centres d'intelligence
- Ateliers par centre d'intelligence sur les talents et axes de progrès dans la coopération

#### ➤ Section 5 : 5ème demi-journée

- Les domaines de compétences de la conduite d'un entretien de coopération et leurs composantes
- Mises en situation évaluative des acquis : exercice d'un entretien de coopération : La découverte
- Construction de son plan de progrès
- Évaluation et bouclage du stage



## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Méthodes : découverte, démonstrative, interrogative. 1/3 Apports théoriques en plénière. 1/3 Ateliers d'échanges et partage d'expériences et enfin 1/3 Exercices pratiques et mises en situation à partir de cas concrets.

Matériel pédagogique : supports écrits, vidéoprojecteur, documents, vidéos préenregistrées

Outil pédagogique : l'ennéagramme

**DUREE** : 2,5 jours -18 heures

## PUBLIC

Tout collaborateur souhaitant développer ses compétences pour mieux communiquer et mieux coopérer dans l'entreprise.

Les managers désirant améliorer leurs compétences managériales en personnalisant leurs relations avec leurs collaborateurs.

Groupe de 6 à 10 personnes

**PRE-REQUIS** : Aucun

## Progression pédagogique

À partir d'un bilan de ses connaissances et de ses propres habitudes de communication, de coopération et de management, le stagiaire réussit à progresser dans ses capacités à :

- Acquérir des connaissances sur différents modes de fonctionnement
- Identifier et Analyser ses propres motivations
- Découvrir et expérimenter une méthode de communication efficace : le feed-back

Et Construit un plan d'action pour progresser en compétences

## SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

Utilisation de tests, quiz et mise en situation évaluative en cours et fin de stage

Utilisation d'une procédure d'évaluation certifiée OPQF en fin de stage

Évaluations de l'acquis et de la mise en application

Évaluations des connaissances au début du stage

Évaluations des acquis et des atteintes des objectifs à l'issue du stage par Quiz, Test, Mise en situation Suivi post-formation par téléphone ou Internet sur demande.

Formalisation à l'issue de la formation : Certificat de réalisation de formation

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : Nous contacter à [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net)

MAJ le 18/06/2025 par la responsable pédagogique