



FORMATION

Cohésion d'Équipe et Performance Collective : Formation Intensive de Team Building



Rendez-vous
directement sur
notre site pour plus
d'informations.

Présentation de la Formation

Cette formation intensive de trois jours renforce la cohésion d'équipe et optimise la performance collective. À travers des ateliers interactifs et du team building, les participants amélioreront leur communication, renforceront la confiance mutuelle et stimuleront leur créativité pour innover ensemble. Ils apprendront à gérer les conflits et à prendre des décisions efficaces. À l'issue de la formation, votre équipe disposera d'outils concrets pour collaborer avec fluidité et atteindre ses objectifs avec succès.

Objectifs pédagogiques

Module 1 - Comprendre le flow et créer une dynamique de groupe fluide

Module 2 - Cultiver une dynamique collaborative et nourrir la volonté partagée

Module 3 - Vivre et appliquer le flow au quotidien professionnel



alain.gasne@biosens.net



Saint Antonin Noble Val et Paris



06 98 22 49 99

Durée totale : 3 jours (21 heures)

Modalité : A distance ou en présentiel

Tarif individuel inter-entreprise :
1470,00 HT

Tarif groupe intra-entreprise :
3594,00 HT

F013-AG-250309.3V1

POUR QUI ?

Naturopathe, coach, professeur de yoga, formateur à la gestion stress, professionnels de santé, praticiens du bien-être souhaitant approfondir leurs connaissances et transmettre leur expertise .

PRÉ-REQUIS

Notions de biologie ou de physiologie souhaitées; une expérience dans l'animation ou la formation est un plus.

Module 1 : Comprendre le flow et créer une dynamique de groupe fluide

Durée : 1 jour (7 heures)
Modalité : Distanciel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
FLOW

Jour 1 : Comprendre le flow et créer une dynamique de groupe fluide

Introduction au flow et développement de la cohésion d'équipe

MATIN

Objectifs pédagogiques :

Apprendre les principes fondamentaux du flow et son application dans le travail collectif. Développer une compréhension commune des dynamiques du groupe et des facteurs qui favorisent un environnement de travail harmonieux.

Contenu :

- Introduction au flow : Présentation des principes du flow et de l'importance de l'harmonie collective pour atteindre la fluidité et la productivité.
- Les dynamiques du groupe : Comprendre les interactions qui créent un environnement de travail fluide et efficace.
- L'importance de l'écoute active et de la communication : Comment une écoute ouverte et des échanges constructifs renforcent la cohésion de l'équipe.
- Exercice pratique : Identifier les forces et faiblesses de la dynamique actuelle de votre équipe et déterminer les axes d'amélioration.

Mesure de l'impact :

- **Feedback collectif et évaluation active** : Après l'exercice pratique, les participants partagent en petits groupes les observations sur la dynamique de leur équipe, identifiant les points forts et les axes d'amélioration.

Observation directe : Les participants observent les interactions de groupe dans des jeux de rôle simulant des scénarios de travail d'équipe. Un **feedback immédiat** est donné sur la fluidité des échanges et la gestion des dynamiques de groupe.

Lâcher prise sur les résistances et créer un climat de confiance

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

Apprendre à identifier et à lâcher prise sur les résistances internes et externes qui entravent la collaboration. Créer un climat de confiance propice à la fluidité et à la productivité collective.

Contenu :

- Lâcher prise sur les tensions : Identifier les résistances internes et externes, comprendre leur impact et apprendre à les gérer.
- Renforcer la confiance : Comment la confiance mutuelle améliore la dynamique de groupe et favorise la fluidité.
- Exercice pratique : Techniques de gestion des tensions et de renforcement de la confiance par des jeux de rôle et des mises en situation.

Mesure de l'impact :

- **Sparring Partner et feedback croisé** : En binômes, les participants se challengent sur des scénarios de tension (par exemple, gestion d'un conflit ou d'une prise de décision difficile). Chaque partenaire observe, donne un retour immédiat, et identifie des solutions pour améliorer la gestion des résistances.

Retour de groupe et analyse : Après chaque jeu de rôle, les participants se réunissent en cercle pour partager leurs ressentis et obtenir des retours directs sur la gestion des résistances.

Module 2 : Cultiver une dynamique collaborative et nourrir la volonté partagée

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Distanciel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
FLOW



Développer une volonté collective et une dynamique positive

MATIN

Objectifs pédagogiques :

Apprendre à nourrir une volonté collective partagée au sein de l'équipe. Créer une dynamique positive qui fédère les membres autour d'un objectif commun.

Contenu :

- L'importance d'une vision commune : Comment aligner les objectifs individuels avec ceux du groupe pour créer une synergie.
- La motivation collective : Techniques pour renforcer l'engagement de chaque membre de l'équipe et nourrir un objectif partagé.
- Exercice pratique : Atelier sur l'élaboration d'une vision commune et d'objectifs partagés au sein de l'équipe.

Mesure de l'impact :

- **Jeu de groupe et feedback direct** : Les participants collaborent pour créer une vision commune en équipe et élaborent des objectifs partagés. Ils reçoivent ensuite un retour collectif sur leur capacité à unir les visions individuelles dans un but commun.

Questionnaire d'auto-évaluation et retour pratique : Les participants remplissent un questionnaire pour évaluer dans quelle mesure ils ont réussi à partager et aligner leurs objectifs personnels avec ceux de l'équipe. Un debriefing permet de comparer les évaluations initiales et finales.

Développer des stratégies collaboratives et gérer les émotions

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

Apprendre à gérer les émotions de manière constructive pour améliorer la collaboration. Mettre en place des stratégies collaboratives qui stimulent la créativité et la performance collective.

Contenu :

- Gestion émotionnelle dans le flow : Comprendre l'impact des émotions sur la collaboration et comment les gérer de manière constructive.
- Stratégies collaboratives : Techniques pour renforcer la créativité et l'innovation par la collaboration fluide et le partage d'idées.
- Exercice pratique : Simulations de gestion des émotions et de situations conflictuelles pour cultiver une dynamique de groupe plus fluide.

Mesure de l'impact :

- **Exercice pratique et réflexion partagée** : Chaque participant joue un rôle clé dans une simulation de situation de stress où les émotions doivent être gérées (ex : conflit au sein de l'équipe). Le groupe évalue la capacité à gérer les émotions et à maintenir une collaboration fluide.

Retour personnel : Chaque participant remplit une évaluation de ses propres stratégies de gestion des émotions et identifie les domaines à améliorer, en se basant sur l'observation du groupe et le feedback des autres.

Module 3 : Vivre et appliquer le flow au quotidien professionnel

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Distanciel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
FLOW

Créer un environnement de travail détendu et productif

MATIN

Objectifs pédagogiques :

Créer un environnement de travail où chaque membre de l'équipe peut s'exprimer librement et contribuer de manière productive. Appliquer les principes du flow pour générer une atmosphère détendue propice à la créativité et à l'efficacité.

Contenu :

- Les fondations d'un environnement de flow : Comment créer un cadre de travail qui encourage l'engagement, la sérénité et la productivité.
- La gestion des défis dans le flow : Comment transformer les défis et les obstacles en opportunités d'apprentissage.
- Exercice pratique : Atelier sur l'aménagement d'un environnement de travail propice au flow, avec des exemples pratiques et des ajustements à apporter.

Mesure de l'impact :

- **Mise en situation d'application** : Les participants définissent ensemble des actions concrètes pour créer un environnement favorable au flow dans leur contexte professionnel. Un facilitateur accompagne les groupes dans l'évaluation de la faisabilité de leurs propositions.

Retour collectif : Discussion en groupe sur les pratiques spécifiques mises en œuvre et analyse de leur efficacité selon les critères du flow.

Jour 3 : Vivre et appliquer le flow au quotidien professionnel

Renforcer la cohésion et la collaboration pour une performance collective durable

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

Renforcer la cohésion d'équipe pour favoriser une collaboration fluide et durable. Apprendre à maintenir un bien-être collectif tout en cultivant un engagement profond envers les objectifs communs.

Contenu :

- Renforcer la cohésion d'équipe : Comment créer une équipe soudée, capable de travailler ensemble vers un objectif commun, tout en respectant les individualités.
- Maintenir l'engagement et le bien-être : Techniques pour maintenir la motivation et un équilibre émotionnel durable au sein de l'équipe.
- Exercice pratique : Simulation de collaboration à long terme et mise en place de stratégies pour renforcer l'engagement sur le long terme.

Mesure de l'impact :

- **Simulation de collaboration à long terme** : Les participants mettent en œuvre des projets de collaboration à long terme. Ils reçoivent un feedback immédiat sur leur capacité à maintenir l'engagement et la cohésion de l'équipe pendant toute la durée de la simulation.

Suivi post-formation : Mise en place d'un tableau de suivi pour que chaque participant puisse évaluer l'impact de la cohésion et des stratégies collaboratives sur leur performance au travail.

Conclusion et Suivi :

À l'issue de cette **formation**, les participants auront acquis des **compétences concrètes** pour créer un **environnement de travail** fluide et **harmonieux**. Ils auront développé une meilleure compréhension des **dynamiques du flow**, appris à **gérer les résistances** et à maintenir un **climat de confiance**, et renforcer la **collaboration** au sein de leurs équipes pour améliorer la **performance collective** de manière **durable**. Le **suivi post-formation** permettra d'assurer l'application **durable** des **stratégies apprises**, avec un suivi **régulier** des **progrès réalisés** et des **ajustements continus** basés sur les **retours d'expérience**. Ce suivi garantira une **évolution continue** de la **performance collective** et de l'**harmonie** au sein des équipes.

Modalités pédagogiques

Supports : Livret détaillé, vidéos explicatives, outils interactifs (schémas, cartes pédagogiques).

Méthodes :

- Alternance entre théorie, pratique, et pédagogie active (mises en situation).
- Débriefing régulier pour renforcer la compréhension et l'autonomie.

Évaluations

Avant la formation : Questionnaire de positionnement (connaissances initiales).

Pendant la formation : QCM intermédiaire et évaluation des mises en pratique.

Après la formation : Évaluation finale (théorique et pratique).



Cohésion d'Équipe et Performance Collective :

Formation Intensive de Team Building

Qualité du formateur/formatrice:

Biosens est un organisme dont les formateurs sont experts dans leur domaine de compétences. Ils ont été formés à l'ingénierie de la formation afin concevoir sur-mesure le programme de formation répondant à votre demande. Biosens a obtenu la certification Qualiopi, certification qualité des organismes de

Référent dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 - alain.gasne@biosens.net



Cohésion d'Équipe et Performance Collective :

Formation Intensive de Team Building

Modalités d'organisation

Durée de la formation : 3 jours soit 21 heures

Modalité : A distance, en présentiel ou mixte

Rythme : A déterminer

Organisation : Organisation réalisée par le commanditaire.

Dates : A déterminer.

Horaires de la formation : 9h00 à 12h30 / 13h30-17h00.

Lieu : A déterminer.

Modalités d'inscription et délais d'accès : L'inscription est possible jusqu'à 2 jours avant le début de la formation (sous réserve de places disponibles). Un formulaire d'inscription doit être complété et retourné avec le paiement ou la prise en charge validée.

Accessibilité et handicap : Contactez-nous pour être mis en relation avec notre référent handicap pour étudier vos besoins.

Référent handicap dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 - alain.gasne@biosens.net

Nos formations peuvent être financées par plusieurs dispositifs :

- ✓ Les OPCO pour les salariés via l'entreprise
- ✓ Un paiement personnel (échelonné possible sur demande)