

# COHÉSION D'ÉQUIPE

*Mieux se connaître, mieux communiquer et construire ensemble une équipe plus forte et plus soudée*

## INFORMATIONS PRATIQUES

<b>Durée</b>	<b>1 jour – 7 heures</b>	<b>Horaires</b>	9h00–12h30 / 13h30–17h00
<b>Public visé</b>	Toute équipe souhaitant renforcer sa cohésion, améliorer sa communication interne et développer un esprit de coopération efficace	<b>Effectif</b>	<b>De 3 à 10 participants maximum</b>
<b>Prérequis</b>	Avoir complété le questionnaire DISC & Forces Motrices en amont	<b>Lieu</b>	3 bis rue de Billère – Résidence Médecis RDC – 64300 Orthez (salle PMR) ou sur site
<b>Tarif</b>	Inter-entreprises : <b>760€ TTC / jour</b> Debrief individuel du profil DISC en option	<b>Sanction</b>	Certificat de réalisation
<b>Modalité</b>	Présentiel	<b>Positionnement</b>	En amont de la formation

**Session organisée sous réserve d'un minimum de 3 participants afin de garantir la qualité des échanges et des mises en pratique. Dans le cas contraire, une solution alternative (nouvelle date) pourra vous être proposée**

## LA FORMATION EN BREF

La performance d'une équipe ne repose pas uniquement sur les compétences individuelles : elle se construit dans la qualité des relations, la compréhension mutuelle et la capacité à coopérer. Cette formation opérationnelle d'1 jour s'appuie sur l'outil DISC® & Forces Motrices pour offrir à chaque membre de l'équipe une lecture claire de son propre fonctionnement et de celui de ses collègues. Grâce à des ateliers pratiques, des jeux coopératifs et un plan d'action collectif, l'équipe repart avec des bases solides pour renforcer sa cohésion, améliorer sa communication interne et développer un véritable esprit d'équipe gagnant.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

### Objectif général

- Renforcer la cohésion d'équipe en développant la connaissance de soi et des autres, en améliorant la communication interpersonnelle et en construisant un plan d'action collectif concret.

### Objectifs opérationnels

- Identifier les 4 profils comportementaux DISC et les caractéristiques de chaque style au sein de l'équipe
- Analyser son propre fonctionnement pour mieux comprendre ses réactions et celles des autres
- Adapter sa communication interpersonnelle en fonction du profil de son interlocuteur
- Reconnaître les tensions entre styles différents et mobiliser des stratégies pour les réduire
- Évaluer les 7 critères de réussite d'une équipe et situer son équipe par rapport à ces critères
- Construire un plan d'action collectif pour ancrer les nouvelles pratiques dans le quotidien

## PARCOURS DE FORMATION

EN AMONT DE LA FORMATION	EN AVAL DE LA FORMATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passation du questionnaire DISC &amp; Forces Motrices en individuel</li> <li>• Envoi de la fiche de positionnement individuel avec la convocation de formation</li> <li>• Envoi du règlement intérieur et du livret stagiaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remise du certificat de réalisation</li> <li>• Questionnaire de satisfaction à froid – stagiaire (90 jours)</li> <li>• Évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle par le prescripteur (90 jours)</li> </ul>

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Se connaître, comprendre les autres et renforcer la dynamique d'équipe

#### Accueil & lancement

- Présenter le programme, les objectifs et les modalités de la formation
- Recueillir les attentes individuelles — météo du jour et brise-glace

#### Module 1 • Connaître son profil DISC et celui de son équipe

- Identifier les caractéristiques des 4 styles comportementaux DISC : rythme, priorités, points forts, axes d'amélioration, peurs — Rouge, Jaune, Vert, Bleu
- Reconnaître le profil DISC de ses collègues à partir des comportements observables
- Comprendre comment communiquer efficacement avec chaque profil pour réduire les incompréhensions
- Partager et échanger au sein de l'équipe autour des profils individuels

**Activité proposée :** *Jeu collectif « Les couleurs du Leadership » (4 posterboards et 112 cartes) — exploration ludique et active des profils DISC en équipe*

#### Module 2 • Cohésion d'équipe : comprendre et renforcer la dynamique collective

- Définir la cohésion d'équipe et identifier les 7 critères de réussite d'une équipe performante
- Analyser la carte DISC collective de l'équipe : forces, complémentarités et axes d'amélioration
- Identifier les tensions entre styles différents et les leviers pour les dépasser

**Activité proposée :** *Atelier collectif : construction de la carte DISC de l'équipe et analyse partagée des dynamiques relationnelles*

#### Module 3 • Élaborer notre plan d'action collectif

- Traduire les apprentissages comportementaux en engagements concrets et opérationnels
- Construire une charte comportementale d'équipe : valeurs partagées, règles de fonctionnement, modes de coopération
- Élaborer le plan d'action collectif : priorisation des actions, responsables, échéances
- Aligner les comportements individuels sur les objectifs et la réalité opérationnelle de l'équipe

**Activité proposée :** *Atelier de co-construction : élaboration collaborative du plan d'action avec carte mentale et paperboard — restitution et engagement collectif*

#### Validation des acquis & clôture

- Synthèse collective : points clés retenus et engagements individuels de transfert
- Quiz de validation des connaissances en équipe via Kahoot — correction et précisions collectives

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

---

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique sur des situations concrètes issues du terrain des participants
- Pédagogie réflexive et dynamique de groupe : jeux coopératifs, exercices en binômes, explorations en sous-groupes, mutualisations de synthèse
- Utilisation de la méthode DISC® certifiée (Assessment 24×7) et de l'outil « Les couleurs du Leadership » pour une approche ludique, active et directement transférable
- Rapport individuel DISC & Forces Motrices (~35 pages) remis à chaque participant — débriefing individuel inclus en amont

Pour en savoir plus sur nos méthodes pédagogiques : [www.al-evolution.com/nos-methodes-pedagogiques](http://www.al-evolution.com/nos-methodes-pedagogiques)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

---

- Positionnement individuel en amont de la formation (fiche transmise avec la convocation)
- Évaluation des acquis par la formatrice tout au long de la formation (échanges, productions des stagiaires, observations)
- Quiz de validation des connaissances en fin de parcours via Kahoot (en équipe)
- Questionnaire de satisfaction des stagiaires
- Questionnaire de satisfaction à distance — 90 jours après la formation
- Remise d'un certificat de réalisation à chaque participant

## INTERVENANTE

---

**Audrey Labastie** — Master 2 Management des Ressources Humaines | 20 ans d'expérience en RH et accompagnement professionnel | Certifiée DISC® & Forces Motrices (Assessment 24x7)

- Encourage la participation de tous et soutient l'expression de chacun, en s'adaptant aux rythmes individuels
- Facilitatrice neutre, convaincue du potentiel de développement de chaque participant
- S'appuie sur les situations réelles des participants pour ancrer les apprentissages et favoriser le transfert

## ACCESSIBILITÉ & HANDICAP

---

AL Evolution accueille toute personne en situation de handicap et adapte ses modalités en conséquence. La salle de formation est accessible PMR. Pour toute demande d'aménagement spécifique, contactez-nous en amont de la formation. Plus d'informations sur [www.al-evolution.com](http://www.al-evolution.com)

## NOTRE ENGAGEMENT

---

AL Evolution s'inscrit dans une obligation de moyens. Nous fournissons des outils concrets, des mises en situation ancrées dans le vécu professionnel et un cadre d'apprentissage stimulant. L'impact de la formation dépend aussi de l'implication des participants et de leur volonté de mettre en pratique leurs acquis au quotidien.