



MANAGEMENT

## FORMATION COHÉSION D'ÉQUIPE

HARMONISER LA VISION ET LES VALEURS ENTRE COLLÈGUES

RÉFÉRENCE : BU03018

★★★★★ 4.5/5

VERSION 1 (MÀJ : 17.04.2026)

1. Définition des  
besoins

2. Évaluation des  
connaissances

3. Formation

4. Test et validation  
des acquis

À la recherche d'une formation **Cohésion d'équipe** pour booster vos compétences ?

STAGEUP met à votre disposition toute son expertise technique et pédagogique qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.

Que vous soyez une entreprise ou un institutionnel, la formation **Cohésion d'équipe** est assurée par nos formateurs sélectionnés pour leurs compétences reconnues (certification....) et leurs qualités relationnelles.

Quelque soit le niveau des stagiaires, un suivi pédagogique est assuré avant, pendant et après la formation, de manière à constater les acquis et ainsi permettre une mise en œuvre rapide dans un contexte professionnel.

Vous souhaitez organiser votre formation **Cohésion d'équipe** facilement et de manière personnalisée ? Optez pour une solution en intra, ou participez à une de nos sessions collectives (inter), dans la limite des places disponibles.

Participez à la formation **Cohésion d'équipe** à Paris, Lille, Marseille, Lyon, Bordeaux, Toulouse, Strasbourg, Nantes, Montpellier, Rennes, Grenoble, Angers, Clermont-Ferrand, Nancy.

## Public

Toute personne amenée à travailler en équipe.

## Prérequis

Aucun.

## Objectifs du stage

La formation **Cohésion d'équipe** a pour objectifs de :

- Comprendre et maîtriser les axes d'amélioration personnelle dans le cadre d'un travail en équipe.

## Durée

2 jours.

## Pédagogie

### METHODE PEDAGOGIQUE :

La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative, favorisant l'implication des participants et l'ancrage des apprentissages dans leur pratique professionnelle.

- Apports théoriques ciblés
- Auto-diagnostics des pratiques managériales
- Ateliers collaboratifs et échanges de pratiques
- Mises en situation et jeux de rôle
- Études de cas issues du contexte professionnel
- Élaboration d'un plan d'action individuel

Cette approche vise à garantir des apports concrets, directement transférables dans les situations de travail des participants.

### METHODE D'EVALUATION :

Test de niveau (QCM) effectué en début et en fin de formation de manière à mesurer la progression de l'apprenant et de valider ses acquis.

Quizz intermédiaires à l'oral tout au long du parcours.

### SANCTION :

## CONTENU DU PROGRAMME

Notre formation sur la "**Cohésion d'équipe**", une expérience enrichissante conçue pour renforcer les liens au sein de votre équipe et maximiser sa performance collective. À travers des activités interactives, des exercices de collaboration et des discussions guidées, cette formation vous offre les outils et les stratégies nécessaires pour favoriser une communication efficace, développer la confiance mutuelle et résoudre les conflits de manière constructive.

En investissant dans la cohésion d'équipe, vous êtes assuré de créer un environnement de travail positif et productif, où chaque membre se sent valorisé et contribue pleinement au succès de l'organisation.

### PROGRAMME DE FORMATION

#### COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION AU TRAVAIL

- ▶ Identifier les principaux leviers de motivation au travail (intrinsèques et extrinsèques)
- ▶ Repérer les facteurs de démotivation dans les situations professionnelles
- ▶ Comprendre l'impact des pratiques managériales sur l'engagement des collaborateurs
- ▶ Réaliser un auto-diagnostic de sa pratique managériale

#### ADAPTER SA POSTURE MANAGÉRIALE POUR MOBILISER ET ENGAGER

- ▶ Identifier les différents styles de management et leurs impacts
- ▶ Adapter sa posture aux profils et aux situations rencontrées
- ▶ Donner du sens, fixer un cap et clarifier les attentes
- ▶ Développer des pratiques de reconnaissance, de feedback et de valorisation

#### REDYNAMISER UNE ÉQUIPE EN PERTE D'ENGAGEMENT

- ▶ Repérer les signaux de désengagement individuel et collectif
- ▶ Analyser les causes du désengagement
- ▶ Mettre en œuvre des actions concrètes de remobilisation
- ▶ Fédérer l'équipe autour d'objectifs communs

#### RENFORCER LA COHÉSION ET LA COOPÉRATION AU SEIN DE L'ÉQUIPE

- ▶ Comprendre les mécanismes de la cohésion de groupe
- ▶ Développer un climat de confiance et d'entraide
- ▶ Favoriser la coopération et l'intelligence collective
- ▶ Mettre en place des rituels d'équipe structurants

#### DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION MANAGÉRIALE MOTIVANTE

- ▶ Adopter une communication claire, mobilisatrice et adaptée
- ▶ Pratiquer l'écoute active et le questionnement
- ▶ Formuler des feedbacks constructifs
- ▶ Gérer les situations sensibles avec assertivité

#### ANTICIPER ET PRÉVENIR LES TENSIONS ET LA DÉMOTIVATION

- ▶ Identifier les sources de tensions au sein de l'équipe
- ▶ Distinguer tensions, conflits et situations de crise
- ▶ Mettre en place des actions de prévention adaptées
- ▶ Réguler efficacement les situations difficiles

#### CONSTRUIRE UN PLAN D'ACTION MANAGÉRIAL

- ▶ Identifier ses leviers prioritaires d'amélioration
- ▶ Définir des actions concrètes à court et moyen terme
- ▶ Formaliser un plan d'action individuel
- ▶ S'engager dans la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle

#### FIN DE FORMATION

- ▶ Conclusions.
- ▶ Test de niveau et correction.
- ▶ Évaluation qualitative.

Attestation de formation.

Formation théorique et pratique

**Parler à un conseiller formation**

☎ 01.47.23.79.72

- ▶ Validation des acquis.
- ▶ Remise de l'attestation de formation.
- ▶ Remise d'un support de cours et documents annexes.

Votre formateur **Cohésion d'équipe**

**Des experts à votre service**

Fort d'une expérience opérationnelle en projet, votre formateur a été sélectionné par nos services pédagogiques tant pour son expertise que pour ses qualités pédagogiques et sa volonté de transmettre son savoir-faire.

Comment financer la formation **Cohésion d'équipe** ?

**OPCO, POLE EMPLOI, CPF...**

En tant qu'organisme de formation s'adressant principalement aux professionnels, nous vous conseillons et nous vous accompagnons dans vos démarches pour la prise en charge en tout ou partie de votre formation .

**Nos principaux partenaires sont les OPCO tels que par exemple :**

- ▶ [opco.ep](#) pour les salariés d'agences d'architecture.
- ▶ [atlas](#) pour les bureaux d'études et économistes de la construction.
- ▶ [fif.pl](#) pour les dirigeants non salariés en profession libérale.
- ▶ [afdass](#) pour les salariés d'agences de communication, spectacle, production...

Un chiffrage ainsi que les possibilités de financements selon votre opco vous seront adressés par un de nos conseillers en formation.

Les avantages du **présentiel** :

Déplacement dans vos locaux et partout en France. La formation peut soit se dérouler dans une pièce dédiée soit dans la pièce principale de votre entreprise si sa configuration le permet.

- ▶ meilleure relationnel avec le formateur.
- ▶ meilleure assiduité.
- ▶ temps de formation concentré sur une période donnée.
- ▶ possibilité de former plusieurs personnes simultanément et de manière plus efficace.

Le présentiel permet également plus de proximité avec le formateur et par conséquent un meilleur relationnel. Les échanges entre les participants sont aussi plus réguliers et

Formation **Cohésion d'équipe** dans vos locaux ou en ligne

**Quel format choisir ?**

Ces deux formats de formation offrent chacun leurs intérêts pratiques. Chaque participant ayant ses préférences et ses contraintes en matière d'organisation, nous vous garantissons une formation réussie que ce soit en présentiel ou en distanciel.

Ils nous ont fait confiance pour leur formation :

[Voir un échantillon de quelques clients](#)

**Nos formations** sont réalisables partout en France, à domicile ou sur le lieu de travail.

**Formation** Paris, Lyon, Marseille, Lille, Nice, Bordeaux, Toulouse, Montpellier, Strasbourg...

Prise en charge par votre OPCO (Atlas, Opco EP, AKto, Afdass, FIF PL...)

Les avantages du **distanciel** :

**Il est important d'être équipé du matériel nécessaire à savoir :** poste informatique équipé, connexion internet fibre, webcam, micro et casque audio.

Un lien de réunion type Zoom ou Teams sera fourni aux stagiaires directement par le formateur.

- ▶ possibilité d'espacer les séances.
- ▶ nombre de participants plus limité.
- ▶ réduction des frais de déplacement.

Le distanciel permet aussi de participer depuis n'importe quel endroit, favorisant ainsi une meilleure gestion du temps et des contraintes personnelles. Les interactions peuvent se faire à travers divers outils collaboratifs, rendant les échanges

plus décontractés.

dynamiques et interactifs.



Centre de formation STAGE'UP

Siège social : 23 rue Antigna 45000 ORLEANS

Siret : 488 346 610 000 30 APE : 8559A N°Existence : 24 45 02361 45

email : [contact@stageup.fr](mailto:contact@stageup.fr)

01 47 23 79 72



formation dispensée  
PARTOUT EN FRANCE



formation éligible  
PLAN DE FORMATION