



Jeanne Delanoue

Centre de Formation Continue

# Connaissance de soi et travail en équipe

## Modalités

Formation  
continue

## Durée

1 jour  
(journée ou  
1/2 journées)

## Disponibilités

12 places

## Conditions d'accès

Formation intra  
ou interentreprise

## Objectif : Prendre sa place dans une équipe et travailler ensemble

### Compétences visées

- Apprendre à exprimer ses idées, ses besoins de manière claire et respectueuse
- Ecouter les autres activement
- Prendre sa place et reconnaître celle des autres
- Travailler en équipe

### Contenu de formation

1. Avoir conscience de soi
2. Développer les relations interpersonnelles
3. Savoir communiquer efficacement
4. Savoir mieux gérer ses émotions et son stress
5. Favoriser la cohésion de groupe

### Méthodes pédagogiques

- Jeux et activités ludiques
- Travaux de groupe
- Expression orale et corporelle
- Apports théoriques

### Evaluation

Elle sera réalisée à l'aide de l'élément suivant :

- La satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation par rapport à leurs attentes

### TARIFS

Nous  
consulter