



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

### Public visé

Formation intra  
ou interentreprise  
Professionnels travaillant en  
équipe

## 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

### Accessibilité et Délais d'accès

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour en faciliter le déroulement, informez nous au préalable de vos besoins d'adaptation.

Délais d'accès : 30 jours avant le début de la formation

### TARIFS

Nous  
consulter