

# COOPERER AU SEIN D'UN GROUPE

## PRESENTATION

Cette formation vous propose une expérience immersive pour développer votre intelligence collective pour apprendre à mieux coopérer au sein d'un groupe. Vous aurez l'occasion d'y appréhender les dynamiques de groupe et identifier des postures adaptées, en développant les compétences nécessaires.

Ainsi, vous apprendrez comment coopérer efficacement, surmonter les obstacles et construire des relations de confiance avec vos collègues, favoriser la collaboration au sein d'un groupe et ainsi contribuer à la réussite collective.

Cette formation vous permettra d'expérimenter des approches complémentaires et successives telles que : apprendre à coopérer avec soi, coopérer avec l'autre, quelle posture adopter pour mieux coopérer au sein et avec un groupe ou encore apprendre à communiquer plus efficacement avec les autres, comment surmonter les obstacles qui peuvent entraver la collaboration, identifier l'impact des postures reflexes comme freins et leviers à la coopération.

En suivant cette formation, vous apprendrez à renforcer votre capacité à travailler en équipe et à contribuer à l'atteinte des objectifs communs



### PUBLIC

Toute personne qui souhaite pouvoir travailler sereinement au sein d'un groupe, avec ou sans lien hiérarchique

**Minimum** : 4 participants

**Maximum** : 12 participants



### PREREQUIS

Aucun prérequis n'est exigé pour accéder à cette formation



### OBJECTIFS DE FORMATION

A minima, à l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de collaborer efficacement au sein d'un groupe et plus particulièrement de :

- Comprendre la dynamique d'un groupe et identifier le rôle de chacun
- Adopter un comportement favorisant la collaboration
- Contribuer à une communication claire au sein du groupe
- Surmonter les conflits et poursuivre l'objectif du groupe
- Prendre sa place dans un groupe et développer sa qualité de présence au service de la coopération des membres
- Appliquer les pratiques et outils essentiels pour une coopération efficace au sein d'un groupe



### DUREE, DATES ET LIEUX

- 14 heures organisées en deux journées de 7 heures **non-consécutives** avec une intersession d'une à deux semaines
- Disponible en Inter-entreprise sur le mode **DISTANCIEL** (dates et tarifs sur [www.fctsolutions.com](http://www.fctsolutions.com))
- Disponible en Intra-entreprise sur le mode **DISTANCIEL**
- Nos formations sont accessibles à tous. Pour toute situation de handicap, merci de nous contacter au 01 43 67 32 52 ou [contact@fctsolutions.com](mailto:contact@fctsolutions.com) pour que nous puissions appliquer une solution d'adaptation.
- Voir nos solutions mises en place <https://www.fctsolutions.com/accessibilite/>



### MODALITES PEDAGOGIQUES ET D'EVALUATION

- Envoi d'un support de cours électronique avec la convocation
- Approche dynamique et interactive via des exposés et des mises en situation
- Mise en commun des expériences à travers des situations actuelles et du vécu en entreprise
- Feedback entre pairs, échanges entre els participants et avec le formateur
- Exercices d'application et jeux coopératifs
- Travaux en groupe, en binôme et individuel
- QCM de validation des acquis
- Remise d'une attestation de fin de formation validant les objectifs



# COOPERER AU SEIN D'UN GROUPE



## → PROGRAMME DE LA FORMATION



### SPECIFICITE DE L'APPROCHE PEDAGOGIQUE

La spécificité de l'approche pédagogique FCT Solutions s'appuie sur une pédagogie inversée et sur l'apprentissage entre pairs. Pour apprendre aux participants à développer la coopération, nous faisons appel à des méthodes pédagogiques actives sollicitant des échanges collaboratifs entre pairs, le partage de connaissances entre les participants, des mises en situations à travers des cas pratiques proposés par les participants et l'expérimentation directe d'outils d'intelligence collective.

Ainsi, chaque séquence de la formation est construite pour permettre de mettre en place la coopération dans le groupe grâce à la pratique de la **posture de facilitation et aux outils d'intelligences collectives appropriés**.

Durant cette formation, le formateur adopte lui-même la posture de facilitateur et crée ainsi en miroir pour les participants les conditions de l'apprentissage de la mise en place de la coopération dans le groupe. Une large place est laissée à la réflexivité et à l'ancrage des apprentissages.

Les temps de restitution des activités réalisées en individuel ou en sous-groupes permettent de mesurer le niveau d'acquisition de la posture de facilitateur par les participants et du développement de la coopération dans le groupe.

Par ailleurs, afin d'ancrer les apprentissages sur la durée, nous proposerons :

- **Des ressources** (y compris sous forme de bibliothèque en ligne) pour aller plus loin sur la thématique de la coopération et de la facilitation de groupe, qui sera également envoyée à la fin de la formation
- **Un kit du facilitateur** à tester contenant des techniques et pratiques vues en session
- **Une grille de positionnement** pour se situer dans sa pratique actuelle du développement de la coopération via les outils d'intelligence collective

## JOUR 1

### COOPERER AVEC SOI, COOPERER AVEC L'AUTRE : QUELS ENJEUX POUR QUELS CHANGEMENTS DE POSTURE

#### 1. INTRODUCTION ET PRESENTATION DES OBJECTIFS DE LA FORMATION (1H15)

- Présentation du programme et objectifs de la journée
- Recueil des attentes et niveau des participants
- Introduction aux enjeux de la posture de coopération dans le cadre professionnel
- **Activité interactive** : sur les principes de la coopération et de l'intelligence collective.
- **Activité pratique n°1** : atelier en groupe, identifier les problématiques actuelles rencontrées par les participants au sujet de la coopération dans leur contexte professionnel
- **Activité pratique n°2** : atelier de brainstorming en groupe, Poser un cadre propice à la coopération.

#### 2. LES FREINS A LA COOPERATION AU SEIN D'UN GROUPE : POSTURES REFLEXES ET OBJECTIF DU GROUPE (2H30)

- Apports théoriques sur les postures réflexes
- **Activité pratique n°3** : atelier en groupe de type « jeu sérieux »  
Objectifs : identifier et prendre conscience des postures réflexes individuelles qui freinent sa coopération et pénalisent la poursuite des objectifs du groupe, en cas de situation de tension
- **Debriefing** : analyse individuelle et en groupe. Proposition en sous-groupe des bonnes pratiques à mettre en place pour favoriser la coopération selon trois axes : individuel, interpersonnel et collectif.  
**Livrable** : création d'une grille de lecture commune sur les freins et les leviers à sa coopération au sein d'un groupe

# COOPERER AU SEIN D'UN GROUPE



## 3. COOPERER AVEC SOI, COOPERER AVEC L'AUTRE : OUTILS DE LA COOPERATION - FOCUS COMMUNICATION INTRA ET INTERPERSONNELLE (2H30)

- Apports théoriques : la posture collaborative, la notion d'intention, le rôle de l'auto-feedback et des émotions
- **Activité pratique n°4** : atelier de mise en situation courte, en petits groupes  
Objectifs : comprendre l'importance de l'écoute dans la qualité des échanges au sein du groupe
- **Activité pratique n°5** : atelier : expérimenter l'écoute active, explorer l'axe individuel et interpersonnel de la coopération grâce à une mise en situation sur la notion d'écoute active, sur la base des axes la grille construite précédemment.  
Debriefing : travail sur la notion d'intentions. Prendre conscience de ses propres intentions dans sa posture de coopération dans la relation à l'autre  
Livrable : Fiche-outil pratiques pour incarner la coopération avec soi et la faciliter avec les autres : Les intentions, auto-feedback et des émotions

## 4. TEMPS D'ANCRAGE DES APPRENTISSAGES ET CLOTURE DE LA JOURNEE (45 MIN)

- Tour de table pour ancrer les acquis
- Questionnaire d'auto-positionnement sur les acquis de la journée

FIN DE LA 1ERE JOURNEE. INTERSESSION D'UNE A DEUX SEMAINES. LES PARTICIPANTS SONT ENCOURAGES A PRATIQUER ET OBSERVER DANS LEUR ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL LES ACQUIS EN FORMATION

## JOUR 2

## COOPERER AU SEIN ET AVEC UN GROUPE

### 5. REMISE EN PERSPECTIVE DES APPRENTISSAGES DE LA 1<sup>ERE</sup> JOURNEE (30 MIN)

- Tour de table sur les prises de conscience effectuées depuis le 1<sup>er</sup> jour, des mises en pratique au sein du contexte professionnel, échanges sur les observations

### 6. COOPERER EN TANT QUE COLLECTIF/GROUPE : OUTILS ET POSTURE DE BASE POUR UNE COOPERATION DE QUALITE (1H30)

- Apports théoriques : les différentes postures et leurs impacts sur la qualité de coopération dans un groupe, la pratique du feedback
- **Activité pratique n°6** : Atelier de mises en situations, en petits groupes  
Objectifs : Expérimenter et comprendre différentes postures dans un groupe (Pour/contre/avec/Sans)  
s'entraîner à donner et recevoir du Feedback  
Debriefing et compléments

### 7. ENTRETENIR LA COOPERATION AVEC ET AU SEIN D'UN GROUPE PAR L'ENTRAIDE : LE CO-DEVELOPPEMENT (1H30)

- Apports théoriques : la technique du Co-Développement et ses apports
- **Activité pratique n°7** : en groupe, atelier de Co-développement  
Objectifs : utiliser la technique du Co-développement, pour expérimenter sa posture coopérative, lever les derniers freins à la coopération, identifier des bonnes pratiques pour son contexte professionnel.  
Activités : travailler les résultats de l'atelier précédent, en mode atelier de co-développement.  
Debriefing, échanges et compléments

### 8. POSER LES BASES ET LES CADRE D'UNE CULTURE COMMUNE DE LA COOPERATION AU SEIN D'UN GROUPE (2H45)

- Apports théoriques : les bases d'une culture commune de la coopération
- les principes de l'horizontalité
- Introduction à un outil de la coopération : l'importance de poser un cadre.
- **Activité pratique n°8**: en groupe, Atelier de mise en situation  
Objectifs : mettre en pratique les outils et techniques abordées pendant les 2 jours.
- Activités : co-construire en groupe une synthèse de la formation
- Debriefing, échanges et compléments :
- Auto-feedback sur sa posture individuelle de coopération au sein du groupe  
Brainstorming et mise en commun autour des apports des outils mis en pratique durant la séquence  
Identification des manques pour que la coopération soit optimale selon les axes posés en début de formation : individuel, interpersonnel et collectif
- Livrable : Fiche outil sur le cadre de coopération.

# COOPERER AU SEIN D'UN GROUPE

Le formateur prendra soin d'attribuer les rôles de co-hôte et d'attribuer les sous salles si les participants de la formation en ont besoin

Il mettra à disposition les outils collaboratifs distanciels utilisés pendant la formation pour soutenir les participants à construire ce temps en autonomie

## 9. CLOTURE DE LA FORMATION (45 MIN)

- Exercice de réflexivité : auto-évaluation des acquis et des connaissances et alimentation du livre de bord personnel et plan d'action de retour en poste
- Évaluation finale des acquis et évaluation de la session
- Cercle de clôture collaboratif de la journée

---

## MODES DE DIFFUSION DE LA FORMATION

### DISTANCIEL

Cette formation est dispensée sur le mode distanciel. Nous recommandons l'usage

- d'un poste de travail avec souris (recommandé pour les exercices pratiques)
- d'un micro et d'un environnement calme
- D'une webcam indispensable pour le bon déroulé des échanges

Le participant reçoit par courriel un lien lui permettant de rejoindre la classe virtuelle à partir d'un ordinateur connecté à internet et disposant du son et d'une webcam intégrée, aux jours et horaires où se déroulera la formation à distance.

En temps réel (formation synchrone), il suit la formation :

- En écoutant le formateur ou la formatrice commenter les informations s'affichant sur son écran, lors des moments de présentation formels.
- Et/ou en participant activement aux différents ateliers proposés en se connectant sur l'outil en ligne retenu pour le module de formation et en suivant les indications proposées par le formateur

Il peut à tout moment interagir, comme en mode présentiel, posant des questions, y répondant ou en partageant des retours d'expériences terrains enrichissant les exposés.

Le formateur reste gardien de la cadence, de la diffusion de l'apprentissage et de l'animation des ateliers pour l'atteinte des objectifs de la formation.

Lorsque les ateliers sont menés en petits groupes, le formateur ou la formatrice peut se connecter à chacun des groupes alternativement afin de répondre aux questions ou guider le groupe dans son activité.

Le formateur ou la formatrice peut aussi diffuser sur son écran des outils pédagogiques complémentaires (tableaux, schémas, graphiques, vidéos) au fur et à mesure de la formation, et donne l'accès à des outils en ligne partagés auxquels les participants se connectent pour réaliser les ateliers. Le participant est évalué à l'issue de la formation au moyen d'un QCM corrigé avec le formateur ou la formatrice afin de déterminer les acquis.