

Mieux communiquer et coopérer au quotidien

6 modules

~2 h en Module adaptatif

~1 h en Vidéo de formation

1 module par semaine

Faire progresser la qualité des échanges et la coopération dans les situations ordinaires de travail. Ce parcours aide chacun à repérer ses pièges de communication, écouter et dire les choses avec clarté, puis à transformer ces pratiques en feedback utile, en entraide et en engagements réciproques.

— PUBLIC CONCERNÉ

Collaborateurs et managers, équipes constituées ou équipes projet.

- **Prérequis** : aucun

— COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

- Communication
- Écoute active
- Feedback
- Coopération

— LES SIX ÉTAPES DU PARCOURS

1 **Les 4 pièges qui sabotent votre communication au travail**

SEM. 1 Repérer les quatre réflexes qui abîment les échanges au travail et disposer de formulations prêtes à l'emploi pour en sortir.

2 **Écoute active : entendre vraiment l'autre, aux moments qui comptent**

SEM. 2 Reconnaître les conversations qui méritent une écoute pleine, et savoir alors questionner, reformuler et laisser l'autre aller au bout.

3 **Communication non violente : dire les choses sans braquer**

SEM. 3 Dire ce qui doit l'être sans braquer, avec la communication non violente appliquée au feedback entre collègues.

4 **Se donner du feedback constructif en équipe**

SEM. 4 Faire du feedback une discussion utile aux deux parties : décrire des faits plutôt que juger, écouter la réponse, convenir d'un ajustement.

5 **Développer une dynamique de coopération dans l'équipe**

SEM. 5 Faire circuler la parole et l'entraide dans l'équipe, avec des réflexes de coopération pour chacun et une méthode d'animation qui donne voix à tous.

6 **Cohésion d'équipe : les engagements qui la rendent durable**

SEM. 6 Ancrer la coopération dans des engagements clairs entre collègues, pour une équipe qui avance sans tout faire reposer sur le manager.

— POURQUOI CE PARCOURS, MODULE PAR MODULE

- **Les 4 pièges qui sabotent votre communication au travail** — 86 % des conflits au travail naissent d'une communication défailante, et 30 % du temps d'un manager part à gérer des malentendus évitables.
- **Écoute active** — Ce qui rend une équipe efficace n'est pas son QI moyen mais la façon dont la parole y circule : les travaux d'Anita Woolley, publiés dans Science, l'ont établi.
- **Communication non violente** — Au travail, la plupart des tensions ne naissent pas de ce que l'on dit, mais de la façon de le dire.
- **Se donner du feedback constructif en équipe** — Par peur de blesser, on tait ce qui ne va pas — et la frustration s'accumule, la confiance s'use.
- **Développer une dynamique de coopération dans l'équipe** — Nous collaborons plus que jamais — 85 % du temps de travail — et pourtant un télétravailleur sur deux se sent peu relié à son équipe.
- **Cohésion d'équipe** — Une équipe où l'on décide vite et où chacun sait ce que les autres feront ne doit rien au hasard : tout tient à la qualité des engagements entre collègues.

— FORMATS AU CHOIX

Module adaptatif (~20 min par module) : autodiagnostic, vidéo d'expert avec trois pauses de réflexion, mises en situation adaptées avec feedback du coach, engagement et fiche mémo.

Vidéo de formation (~10 min par module) : la vidéo d'expert et ses trois pauses de réflexion, à intégrer à vos propres formations.

— DÉPLOIEMENT ET SUIVI

Où : dans votre LMS (livraison SCORM) ou sur la plateforme Afthonios, au même tarif.

Rapport collectif inclus : présenté sur la plateforme Afthonios ; dans votre LMS, plus ou moins détaillé selon votre LMS et la version SCORM.

En option, sur devis : e-mails à J+1 et J+30 et partage de l'engagement avec le manager.

Langues : tous nos modules existent en français et en anglais. L'allemand, l'italien et l'espagnol sont disponibles sur demande, et nous pouvons ajouter d'autres langues selon vos besoins.

— PROPOSITION DE CALENDRIER

Un module par semaine, soit six semaines. Exemple d'organisation :

- **Avant la semaine 1** : annonce du parcours aux participants et à leurs responsables.
- **Semaines 1 à 6** : un module par semaine, en autonomie, ~20 min.
- **Après la semaine 3** : point d'étape possible à partir du rapport collectif (relance et repérage).
- **Après la semaine 6** : bilan collectif et choix des suites.

Le rythme et l'ordre peuvent être adaptés à vos publics et à vos formations existantes.

Adapter ce parcours à vos équipes ?

Composition, rythme et formats peuvent être ajustés avec vous.

connect@afthonios.com

afthonios.com/parcours/communiquer-cooperer-quotidien