

# FORMATION MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER DANS UNE ÉQUIPE CONSTITUÉE

La formation « mieux se connaître pour mieux communiquer » basée sur le modèle [ComColors](#) a pour but de renforcer l'**esprit d'équipe**, d'amener **compréhension et bienveillance** dans les relations, de **faciliter le travail** au quotidien, et d'optimiser la **collaboration**.

Pour une plus grande performance individuelle et collective, des relations simplifiées, une meilleure qualité de vie au travail pour toutes et tous.

## LES OBJECTIFS POUR LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE

- ✚ Repérer ses propres comportements
- ✚ Prendre conscience des différences de perception et de communication
- ✚ Identifier les rôles en équipe et la valeur ajoutée de chacun.e
- ✚ Reconnaître une équipe performante
- ✚ Développer son potentiel et son savoir-être
- ✚ Maintenir des relations de qualité, même dans les situations difficiles

## CONTENU DE LA FORMATION

Développement personnel et développement de compétences relationnelles

### Posture réflexive et connaissance de soi

- ✚ Les accords tolèques
- ✚ Les positions de vie et l'assertivité
- ✚ Repérer ses forces et son environnement favorable
- ✚ Les 6 types de personnalités selon le modèle ComColors
- ✚ Les réactions sous stress
- ✚ Les conditions de la motivation
- ✚ Découvrir son profil

### Relations aux autres et communication dans l'équipe

- ✚ Les différents modes de perception et de communication
- ✚ Les obstacles à la communication et l'écoute active
- ✚ Du groupe d'individus à l'équipe performante
- ✚ Les rôles naturels en équipe

## MODALITÉS

**Formation hybride** : 2 formules au choix

- 1 jour en présentiel (7h) + e-learning en autoformation à distance
- 2 jours en présentiel (14h)

**Public** : de 6 à 15 personnes travaillant ensemble  
=> intra-entreprise

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Questionnaire et profil de personnalité (auto-perception)
- Exercices de feedback (perception des autres)
- Quiz formatifs
- Supports vidéos (films et e-learning)
- Exercices pratiques, jeux en sous-groupes
- Auto-coaching via une application mobile
- E-learning en auto-formation à distance

## LES OUTILS

Pour une appropriation rapide des enseignements et une mise en pratique en situation professionnelle, **le pack outils Equipe ComColors** comprend pour chaque stagiaire :

En amont	En présentiel	Post-formation
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Questionnaire de personnalité</li> <li>✓ E-learning « travailler ensemble » (<i>selon formule choisie</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Profil couleur individuel</li> <li>✓ Application digitale quiz/feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bilan de personnalité complet</li> <li>✓ Application mobile Coach Personnel Motivation</li> <li>✓ Application mobile Coach Cohésion d'équipe (3 mois) (<i>en option</i>)</li> </ul>

## ANIMATION

Leslie SERVOUZE, *instigatrice de mieux-être au travail*  
Formatrice certifiée au modèle de communication interpersonnelle ComColors,  
formée à l'écoute active et à la RSE  
Consultante en entreprise en Expérience Collaborateur, RH et management

Contact : [lservouze@gmail.com](mailto:lservouze@gmail.com) - Tel. 06 72 35 01 75 - [leslie.servouze.com](http://leslie.servouze.com)