



Ajuster sa posture et agir face aux tensions d'équipe

Partir de vos situations vécues pour construire des réponses concrètes, ensemble

DURÉE

1 journée (7h)

PUBLIC

Une même équipe,
groupes de 10 à 12

PRÉ-REQUIS

Module 1 —
Identifier les mécanismes
relationnels

INTRODUCTION

Comprendre le mécanisme du triangle (Module 1) est une première étape essentielle — mais elle suffit rarement, seule, à faire évoluer les choses au quotidien. Ce module propose de passer à l'action, à partir du réel de l'équipe : le matin, on part d'une situation vécue par l'équipe ; l'après-midi, on la reconstruit ensemble en version ajustée, pour en tirer des repères concrets et partagés.

OBJECTIFS

- Repérer sa propre posture relationnelle dans des situations concrètes et collectives
- Identifier des leviers d'action pour sortir des dynamiques de tension
- Reconstruire une situation vécue en version ajustée
- Construire des réponses partagées face aux situations relationnelles récurrentes de l'équipe

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Repérer la dynamique à l'œuvre dans une situation réelle
- Rejouer une situation avec une posture ajustée
- Mobiliser un outil concret (DESC, communication assertive) pour désamorcer une tension
- Contribuer à un repère commun partagé par l'équipe

BÉNÉFICES

- Des réponses concrètes et partagées face aux tensions récurrentes
- Une équipe qui a expérimenté ensemble, pas seulement réfléchi
- Un climat relationnel apaisé et une meilleure cohésion
- Une suite naturelle et actionnable du Module 1

PROGRAMME

MATIN — Écrire le scénario de départ

- Ouverture
- Retour sur le triangle
- Écrire le scénario de départ, à partir d'une situation vécue par l'équipe 🗨️ Mise en situation
- Repérer la dynamique à l'œuvre

APRÈS-MIDI — Agir, ensemble

- Reconstruire le scénario en version ajustée 🗨️ Mise en situation
- Construire une réponse d'équipe — nos repères communs
- Plan d'action personnel et engagement collectif