



ATELIER

1. INTITULE DE LA FORMATION

Ce qui se joue vraiment dans une équipe

Mettre des mots sur les dynamiques invisibles, sans jugement ni mise en danger

2. OBJECTIFS ET RESULTATS ATTENDUS

Permettre aux participants de prendre du recul sur les dynamiques individuelles et collectives à l'œuvre dans une équipe, d'identifier les rôles relationnels activés sous pression, et de poser un langage commun pour mieux comprendre les tensions professionnelles.

Cet atelier constitue un temps de découverte et de sensibilisation à l'intelligence émotionnelle et à la posture relationnelle en contexte professionnel.

À l'issue de l'atelier, les participants seront capables de :

- Identifier les **5 rôles relationnels** présents dans une équipe
- Comprendre les effets de ces rôles lorsqu'ils sont **ajustés** ou **sous tension**
- Mettre des mots sur des situations de tension sans personnalisation ni jugement
- Prendre conscience de leur **posture dominante sous pression**

3. POPULATION CONCERNEE

Dirigeants

Managers

Responsables d'équipe

Leaders transverses

RH accompagnant la structuration managériale

4. DEROULEMENT (DUREE, RYTHME, REPARTITION DANS LE TEMPS)

Date : à fixer

Durée : **2H**

Format :

- Présentiel (recommandé)
- Distanciel possible selon contexte

5. CONTENU (PRINCIPAUX QUESTIONS/SUJETS/THEMES ABORDES)

Auto-positionnement individuel – Questionnaire

- Passation d'un questionnaire individuel
- Lecture personnelle et confidentielle



- Objectif : amorcer la réflexion sans exposition individuelle

Cadrage et sécurisation de l'espace

- Posture de non-jugement
- Distinction personnes / rôles / dynamiques
- Règles de sécurité relationnelle

Lecture des dynamiques relationnelles

- Présentation des 5 rôles relationnels dans une équipe
- Fonction utile de chaque rôle
- Manifestations possibles sous pression

Décryptage collectif des dynamiques d'équipe

- Mise en commun des tendances observées (sans dévoilement individuel)
- Identification des déséquilibres collectifs
- Liens avec des situations professionnelles concrètes

Prise de recul et ouverture

- Différence entre posture automatique et posture choisie
- Limites de la simple compréhension
- Ouverture vers un travail d'ajustement et d'ancrage dans la durée

6. METHODES PEDAGOGIQUES (TECHNIQUES D'ANIMATION, MODE DE REALISATION, TYPES D'EXERCICES)

Questionnaire d'auto-positionnement individuel

Pédagogie active et expérientielle

Support visuel épuré (rythme type Pecha Kucha)

Réflexion individuelle guidée

Échanges collectifs sécurisés

7. TARIFICATION

Cet atelier est proposé sous deux formats :

- **Intra-entreprise :**
950 € HT pour un groupe de 6 à 12 participants.
Ce tarif comprend la préparation pédagogique, l'animation de l'atelier, les supports, ainsi que l'exploitation du questionnaire d'auto-positionnement.
- **Inter-entreprises :**
150 € HT par participant.
Ce format favorise la richesse des échanges entre pairs issus de structures différentes, tout en garantissant un cadre sécurisé et confidentiel.

Les tarifs sont exprimés hors frais éventuels de déplacement et de location de salle.