

Cohésion d'équipe

Psychologie de groupe au travail

Une équipe n'est pas une addition d'individus. Elle a ses rôles, ses non-dits, ses mécanismes - et ils expliquent la plupart des blocages qu'on met sur le compte des personnes.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les principaux concepts de la psychologie des groupes (identité collective, normes implicites, pensée de groupe, bouc émissaire)
- Analyser le fonctionnement actuel de son équipe avec des outils structurés
- Identifier les rôles Belbin de chaque membre de l'équipe et leur complémentarité
- Créer les conditions de la sécurité psychologique dans son équipe
- Mettre en place des rituels de coopération et de communication efficaces
- Construire un plan d'action collectif pour renforcer la cohésion

Formats et tarifs

Formation complète 3 h 30 à partir de 265 € HT / session	Sensibilisation 1 h à partir de 75 € HT / session
--	---

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Sensibilisation — 1 h

0-5 min	Accroche Question au groupe : 'Décrivez votre équipe en un mot.' Tour. Observer les contrastes. 'Ces mots différents - c'est exactement ce qu'on va explorer.'
5-20 min	Comprendre Qu'est-ce qu'un groupe ? Définition et conditions. Les 4 phases de Tuckman : forming → storming → norming → performing. Où en est votre équipe ? Les normes implicites : ces règles non écrites qui gouvernent le groupe.
20-40 min	Identifier Les rôles fonctionnels et émotionnels dans une équipe. Exercice : chaque participant identifie son rôle habituel dans le groupe. Discussion : quels rôles manquent ? Quels rôles surchargés ?
40-55 min	2 leviers immédiats Levier 1 : le feedback positif régulier - 3 minutes par semaine qui changent tout. Levier 2 : le brief/débrief d'équipe court - rituel de 5 minutes. Remise fiche mémo.
55-60 min	Clôture 1 engagement collectif. Questionnaire satisfaction.

Formation complète — 3 h 30

0-15 min	Lancement Météo collective d'entrée : chaque participant donne 1 mot sur l'état de l'équipe. Constitution du contrat de groupe (confidentialité, bienveillance). QCM positionnement.
----------	--

15-50 min	Module 1 - Fondements Le groupe comme entité vivante : identité collective, norme de groupe, pression de conformité. Les 4 phases de Tuckman et comment les traverser. La sécurité psychologique (Edmondson) : définition, mesure, conditions. Les pièges collectifs : pensée de groupe (groupthink), bouc émissaire, triangulation
50-85 min	Module 2 - Diagnostic de l'équipe Questionnaire d'auto-évaluation de la cohésion (5 dimensions : confiance, conflit, engagement, responsabilité, résultats - modèle Lencioni). Chaque participant remplit individuellement. Restitution collective des résultats : quelle est notre force ? Quel est notre talon d'Achille ?
85-110 min	Module 3 - Rôles et complémentarités Les 9 rôles Belbin : présentation illustrée. Chaque participant s'identifie à son/ses rôle(s) dominant(s). Cartographie des rôles de l'équipe : quels rôles présents ? Manquants ? Déséquilibrés ? La complémentarité comme force.
110-120 min	Pause active Pause 10 min + exercice de cohésion ludique (optionnel selon le groupe).
120-155 min	Module 4 - Communication et coopération La communication non violente en équipe (base). Les boucles de feedback constructif. Les réunions efficaces : règles d'or et pièges à éviter. Les rituels de coopération : brief, débrief, rétrospective.
155-185 min	Module 5 - Plan collectif Construction collective du plan d'action : ce qu'on garde, ce qu'on arrête, ce qu'on commence. Engagements individuels et collectifs. Format 'Start / Stop / Continue'.
185-210 min	Évaluation et clôture QCM final. Météo collective de sortie. Questionnaire satisfaction. Remise attestations.

Les informations pratiques

Public	Équipes de travail - priorité managers, équipes en difficulté relationnelle ou en changement
Prérequis	Aucun - formation accessible à toute équipe
Durée	Sensibilisation 1h Formation complète 3h30
Effectif	5 à 12 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise - Idéalement avec l'équipe réelle
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 75 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 75 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 265 € HT.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi.
Qui dispense	Psychologue du travail ou coach d'équipe certifié référencé(e) Integraall
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact :
hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr