

# Comment éléver son niveau de coopération

**Pour mieux coopérer au quotidien : des clés pratiques pour renforcer les liens et les dynamiques collectives**

Mis à jour le 05/12/2025

## ⌚ Durée

2 jours

## € Prix de la formation

Tarif inter : 1 100 €  
Eligible Pass'Pro

## 📍 Lieu(x) des sessions

En présence à Paris  
En présence à Saint Étienne

## Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

## Objectifs

- Comprendre les ressorts psychologiques et systémiques de la coopération, afin de mieux appréhender ses dynamiques et identifier les leviers d'un engagement collectif durable.
- Prendre conscience de ses propres freins, croyances et automatismes, pour développer une posture propice à une coopération ouverte et constructive.
- Adopter des postures et réflexes relationnels favorisant la confiance, la coopération et l'intelligence collective, même en dehors d'un cadre hiérarchique.
- Expérimenter des outils concrets de coopération, de co-construction et de régulation collective, transférables dans des contextes variés (projets transverses, collaboration interservices, etc.).
- Construire un plan d'actions opérationnel pour incarner au quotidien une posture coopérative, et devenir un vecteur de coopération auprès de ses pairs : inspirer, faciliter, et contribuer activement à une culture de collaboration.

## Programme

### Jour 1 ' Décoder et questionner la coopération

- Ouverture participative : attentes, postures, perceptions de la coopération
- Ce que la coopération n'est pas : clarifier les malentendus (coopération ' gentillesse / consensus, différence travail d'équipe)
- Zoom sur les ressorts psychologiques : peur, contrôle, confiance, appartenance
- Identifier les freins individuels (ego, sécurité psychologique, croyances)
- Comprendre les freins systémiques : culture, jeux de pouvoir, communication floue
- Activer les leviers : confiance, clarté, écoute, reconnaissance
- Mise en situation : analyse d'un cas réel proposé par les participants
- Atelier : diagnostic de son style de coopération et de ses réflexes en équipe
- Atelier : diagnostic de son style de coopération, de ses réflexes, et de sa capacité à impulser une dynamique chez les autres
- Focus : coopération avec des partenaires externes ' quelles spécificités ? quelles exigences de posture ?

### Jour 2 ' Agir, expérimenter, ancrer

- Posture d'un « joueur collectif » : écoute active, feedback, assertivité, CNV
- Expérimentation d'outils relationnels adaptés aux dynamiques d'équipe : cercle de parole, météo d'équipe, feedback éclair, décision par consentement
- Apprendre comment et quand les utiliser pour éviter une utilisation mécanique qui favorise la défiance et le cynisme et désactive le potentiel de ces outils
- Coopérer dans la complexité : conflits, divergences, incertitudes

# Comment éléver son niveau de coopération

**Pour mieux coopérer au quotidien : des clés pratiques pour renforcer les liens et les dynamiques collectives**

Mis à jour le 05/12/2025

- Exercices : mise en situation, jeux coopératifs, debriefs collectifs
- Atelier final : construire son plan d'actions pour incarner et promouvoir une culture de coopération dans son environnement (interne et externe)
- Temps de clôture : comment devenir un relais actif, inspirant et crédible de la coopération autour de soi ?

**Intervenants :** Consultant-formateur en intelligence collective et communication interpersonnelle

## Méthodes pédagogiques

- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement
- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement
- Plan d'action individuel et/ou collectif

## Évaluation

- Diagnostic de positionnement (auto-évaluation)
- Evaluation des acquis à l'issue de la formation (sommative)
- Evaluation à chaud de la satisfaction

## Compétences renforcées

- Œuvrer au développement des collaborateurs
- Favoriser les coopérations au sein de la Sécurité sociale