

# Renforcer la cohésion d'équipe dans un contexte inédit !

2 jours (14h)

Ajouté le 27/03/2023 - Modifié le 24/07/2023

**1850 € NET par jour**

Développer la coopération et la cohésion d'équipe par la découverte de l'aviron.

## Objectifs

- Créer les bonnes conditions pour intégrer le changement dans son contexte professionnel
- Détecter ses moteurs et ses empêchements dans un mouvement d'équipe
- Communiquer ses besoins face à un nouvel enjeu
- Progresser et performer en s'appuyant sur son équipe

## Compétences visées

- Se positionner en tant qu'acteur et facilitateur du changement (nouveaux interlocuteurs, nouveaux projets / processus / technologies, nouvelle organisation du travail, ...)
- Gagner en assertivité : « dire son émotion sans émotion », au service de l'équilibre dans la relation
- Comprendre et surmonter son stress face au risque (opérationnel et relationnel)

## Public

- Toute équipe de travail (manager, pilote d'équipe, collaborateurs) souhaitant renforcer des comportements cohésifs face aux différentes situations professionnelles à appréhender.

**Prérequis** : Aux séances pratiques de la formation (ergomètres et initiation à l'aviron) : Savoir nager Ne pas avoir de contre - indication à la pratique sportive La liste nominative des participants sera requise en amont ( groupe maximum de 12 personnes)

**Accessibilité** : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation. Pour plus d'information : rendez-vous sur les pages de présentation de nos Centres de formation.

**Délais d'accès** : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

## Programme

### Journée 1

# Renforcer la cohésion d'équipe dans un contexte inédit !

Matin : en salle ergo.

- Préparation physique et mentale individuelle Présentation et premiers pas d'inclusion - à la rencontre du groupe dans une situation inédite -

Après - midi :

- Repérer ses moteurs et freins dans un contexte inédit
- Identifier ses ressources naturelles mobilisables dans l'action
- Poser les conditions d'une aventure collective positive
- Communiquer constructivement sur son stress et ses besoins
- Ancrer ses premiers apprentissages

## Journée 2

Matin :

- Initiation à la pratique de l'aviron en yolette. Expérience de la mise en action collective (alternance équilibre / déséquilibre)

Après - midi :

- Structurer et partager son retour d'expérience au groupe
- Développer son assertivité : dire ses émotions sans émotion
- Partager des feedbacks constructifs / valider la compréhension et transformation par le groupe
- Ajuster le cahier des charges de l'équipe cohésive et apprenante
- Célébrer pour optimiser les performances futures (individuelles et collectives)

## Dates & lieux

 Formation sur mesure : nous contacter

 Angers

## Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 400 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation !

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur nos pages centres de formation.

# Renforcer la cohésion d'équipe dans un contexte inédit !



## Modalités pédagogiques

La formation alterne des apports théoriques et des séquences de mises en situation et d'analyses de pratiques.

Les apprentissages s'ancrent tout au long du parcours de formation, prenant appui sur l'expérience physique et émotionnelle au cours de mises en situations inédites, dans des cadres exceptionnels, symboliques du changement.

**Équipe pédagogique** : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles. Notre intervenante experte&nbsp;; Ancrée sur une expérience de plus de 20 ans en développement des compétences (RH interne, conseil, formation et co-développement), notre formatrice propose des parcours de développement individuel et collectif au contact de la nature, sur une pédagogie de formation-action.

**Méthodes** : Cette formation se déroule au sein des locaux du club Angers Nautique Aviron. Infrastructures et équipements mis à disposition&nbsp;; Une salle de réunion, d'une capacité de 18 personnes, équipée d'un écran et vidéo projecteur. Une salle de découverte équipée d'ergomètres (15), d'un simulateur de compétition, sous la supervision d'un encadrant. Une découverte sur l'eau&nbsp;;&nbsp;; bateaux de type Yolette (4 rameurs + 1 barreur encadrant), un bateau de sécurité avec un encadrant, des gilets de sauvetage Une salle de convivialité&nbsp;;; des vestiaires et douches.



## Validation/Certification

Un positionnement est réalisé en début de formation. A l'issue de la formation, les acquis de connaissances du participant seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM - quizz - mise en situation ...). Une attestation de fin de formation pourra être remise au stagiaire à l'issue de la formation.