Communication intergénérationnelle et bien-être : techniques pour renforcer la cohésion d’équipe

Cette formation d'une journée vise à renforcer la communication interpersonnelle au sein des équipes en introduisant des techniques de communication non violente, facilitant ainsi les échanges entre générations et améliorant la cohésion d’équipe. Elle propose également des outils concrets pour aider les participants à équilibrer vie professionnelle et personnelle, à mieux organiser leur temps et à prévenir la surcharge. Enfin, la création d'une charte de bien-être d’équipe permettra de formaliser les engagements partagés en matière de communication, de bien-être et de soutien mutuel, afin de créer un climat de confiance et de collaboration durable.

Formateur·rice(s) :

- Ophélie Glachet

Objectifs visés

- Renforcer la communication interpersonnelle
- Favoriser l'équilibre vie personnelle et vie professionnelle
- Améliorer la gestion du stress au travail
- Renforcer la cohésion d'équipe

Méthodes d'évaluation

- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation
- Quiz

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Renforcer la communication interpersonnelle en introduisant des techniques de communication non violente pour mieux gérer les échanges entre générations et équipes.
- Favoriser l’équilibre vie professionnelle/vie personnelle en fournissant des outils concrets pour organiser le temps et prévenir la surcharge.
- Pause et échanges

- Améliorer la gestion du stress et des émotions avec des techniques pratiques pour mieux faire face aux défis quotidiens.
- Pause méridienne
- Encourager la sortie de la zone de confort afin de stimuler le développement personnel et professionnel des collaborateurs.
- Créer une charte de bien-être d’équipe pour formaliser les engagements partagés en matière de communication, bien-être et soutien mutuel.
- Pause et échanges
- Renforcer la cohésion d’équipe en facilitant les échanges entre générations et en créant un climat de confiance et de collaboration.

Informations complémentaires

Durée : 7 heures de formation sur 1 jour

Pré-requis :

Public concerné : 20 collaborateurs de la Direction des Systèmes d'Information et d'Organisation, Centre Hospitalier de Tourcoing.