

# Communication et écoute en équipe

## Par l'approche Gestalt

INTRA-ENTREPRISE

APPROCHE GESTALT

CERTIFIÉ QUALIOPi

**DURÉE**  
**1 jour (7h)**

**PUBLIC VISÉ**  
**Salariés, managers d'équipe, équipes, DRH, responsables**

**PRÉREQUIS**  
**Aucun**

**DÉLAI D'ACCÈS**  
**4 semaines environ**

Les tensions au sein d'une équipe naissent souvent d'un déficit de communication et d'écoute plutôt que d'un désaccord de fond. Cette formation, ancrée dans l'approche Gestalt, permet de développer une communication plus claire et une écoute plus juste, pour renforcer la coopération au sein des équipes.

### POINTS FORTS DE LA FORMATION

- ◆ Une approche Gestalt du contact et de la communication
- ◆ Un travail sur l'écoute active et l'expression claire des besoins
- ◆ Des mises en situation et jeux de rôle
- ◆ Une application immédiate au contexte professionnel des participants
- ◆ Une formatrice certifiée Qualiopi, garantissant un cadre pédagogique reconnu et finançable
- ◆ Un réseau de praticiens de confiance mobilisable pour intervenir à plusieurs si besoin

### MATÉRIEL REQUIS

Aucun, hormis un ordinateur avec plateforme de partage en cas de session en visio.

### HORAIRES

Selon les horaires de travail déjà prédéfinis dans votre organisation. En visio : 9h00 – 13h00 / 14h00 – 17h00.

### OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de communiquer plus clairement leurs besoins, d'écouter activement leurs collègues, et de désamorcer les tensions naissantes au sein de l'équipe.

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Formuler une demande ou un besoin de façon claire et non accusatoire
- Pratiquer l'écoute active en situation de désaccord
- Repérer les malentendus récurrents au sein de l'équipe
- Utiliser un cadre de communication non-violente pour désamorcer une tension

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes relationnels à l'origine des malentendus (projection, interprétation, non-dit)
- Connaître les principes de l'écoute active et de la communication non-violente
- Expérimenter, en situation, une posture d'écoute et d'expression claire

### MODALITÉS D'ACCÈS

|                                   |                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prise de contact</b>           | Par téléphone au 07 62 59 67 58 ou par mail <a href="mailto:sylvie.monteiro@gmx.fr">sylvie.monteiro@gmx.fr</a> |
| <b>Analyse des besoins</b>        | Entretien avec l'organisation + formulaire d'analyse des besoins — obligatoire avant toute intervention        |
| <b>Positionnement pédagogique</b> | Échange préalable pour ajuster le contenu et le format aux besoins réels de l'équipe                           |

## PROGRAMME

### Bloc I — Comprendre les mécanismes de la communication en équipe

- Ce qui se joue dans un malentendu (projection, interprétation, non-dit)
- Repérer les tensions récurrentes de l'équipe
- Introduction à l'approche Gestalt du contact

*Méthodes* : Apports théoriques courts · Réflexion guidée · Partage d'expériences

→ *Livrable* : Cartographie des tensions et malentendus récurrents de l'équipe

### Bloc II — Développer une écoute active

- Les principes de l'écoute active
- Accueillir un désaccord sans se justifier ni attaquer
- Formuler une demande claire (communication non-violente)

*Méthodes* : Exercices d'écoute en binôme · Mises en situation · Feedback

→ *Livrable* : Grille personnelle d'écoute active

### Bloc III — Mettre en pratique en situation réelle

- Jeux de rôle sur des situations vécues par l'équipe
- Construire des rituels de communication d'équipe (points réguliers, feedback)
- Plan d'action collectif

*Méthodes* : Jeux de rôle · Co-construction collective

→ *Livrable* : Plan d'action collectif pour la communication d'équipe

*Ce programme est une proposition : il sera revu et retravaillé en fonction de l'analyse des besoins établie au préalable avec votre organisation.*

## ÉVALUATION, SUIVI ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

|                             |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Avant la formation</b>   | Entretien préalable + formulaire d'analyse des besoins — ajustement du contenu et du format à la situation réelle de l'équipe.                                     |
| <b>Pendant la formation</b> | Apports théoriques courts · Ateliers pratiques · Mises en situation · Auto-évaluation en début et fin de formation.                                                |
| <b>Après la formation</b>   | Questionnaire de satisfaction à chaud (fin de session). Questionnaire de satisfaction à froid (1 mois après la session). Attestation de fin de formation délivrée. |

## DOCUMENTS REMIS ET SUIVI ADMINISTRATIF

|                                        |                                                           |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Feuilles d'émargement</b>           | Signées à chaque séance                                   |
| <b>Supports pédagogiques</b>           | Fiches outils et supports remis à l'issue de la formation |
| <b>Attestation de fin de formation</b> | Délivrée individuellement à l'issue de la session         |

## ORGANISATION ET MODALITÉS PRATIQUES

|                                 |                                                                                                                            |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modalités d'enseignement</b> | Présentiel, en intra-entreprise dans vos locaux ou dans un lieu adapté, ou distanciel synchrone via plateforme de partage. |
| <b>Effectif</b>                 | Groupe de 4 à 12 participants — format individuel (managers) possible sur demande                                          |

## ACCESSIBILITÉ — PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

|                                   |                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Identification des besoins</b> | Formulaire d'analyse des besoins spécifiques transmis avant toute entrée en formation — permet d'identifier les adaptations nécessaires |
| <b>Adaptations possibles</b>      | Adaptation du rythme · Supports en formats accessibles · Sessions distanciel si déplacement impossible                                  |
| <b>Locaux en présentiel</b>       | Les formations se déroulant dans les locaux de votre organisation, l'accessibilité physique relève de votre responsabilité              |
| <b>Référent handicap</b>          | Sylvie Monteiro — sylvie.monteiro@gmx.fr — 07 62 59 67 58                                                                               |
| <b>Orientation externe</b>        | En cas de besoin non couvrable, orientation vers AGEFIPH, Cap Emploi 77 ou MDPH                                                         |

## QUALIFICATIONS DE LA FORMATRICE

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gestalt &amp; accompagnement</b> | Psychopraticienne en Gestalt Thérapie (École Humaniste de Gestalt) · Thérapeute de couple · Accompagnatrice individuelle et collective                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Formation &amp; pédagogie</b>    | Organisme de formation certifié Qualiopi · Formatrice en sous-traitance pour le GRETA · Mentorat d'étudiants sur la plateforme Dema1n.org · Intervenante à la Chambre de Commerce et d'Industrie (CCI), DELTA7 et PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) · Bénévole Entreprendre pour Apprendre (programme 100 000 Entrepreneurs) Île-de-France |
| <b>Expertise organisationnelle</b>  | 23 ans au cœur des entreprises — gestion, tensions de direction, réorganisations — avant de se consacrer à l'accompagnement humain                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Veille &amp; actualisation</b>   | Veille pédagogique, métier, légale et réglementaire continue, documentée et tracée conformément aux exigences Qualiopi                                                                                                                                                                                                                            |

### TARIF INTRA-ENTREPRISE

## À partir de 900 à 1 000 €HT / jour

Pour un groupe de 4 à 12 participants. Au-delà, tarif calculé au prorata du nombre de journées nécessaires. Devis personnalisé sur demande, incluant supports pédagogiques et attestation de fin de formation — modalités de règlement précisées sur devis.

**Référent situation handicap :** Sylvie Monteiro — formation adaptable en cas de besoin spécifique, entretien préalable pour ajuster les modalités.

**Contact :** sylvie.monteiro@gmx.fr | 07 62 59 67 58

La certification qualité est délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : L.6313-1 – 1° Actions de formation  
Assurance Responsabilité Civile Professionnelle souscrite auprès de Hiscox Assurances (contrat n° HSXIN320038567A)  
Version 09/2026