

FORMATION CAP ÉQUIPE



**COMPRENDRE
ANALYSER
PRATIQUER**

catherine.michaud@gostandup.fr
06 75 05 50 04

"Hébergée et soutenue par Cdp 49
OF certifié Qualiopi"



ENTREPRENEURS & COOPÉRATEURS

*"Accompagnée, hébergée, soutenue par
Cdp49 OF certifié Qualiopi"*

CAP ÉQUIPE
3 Modules de 3H
**COMPRENDRE
ANALYSER
PRATIQUER**

Prérequis

- Ouverture d'esprit pour les exercices pratiques et les mises en situation
- Volonté de travailler la cohésion d'équipe
- Passation des profils DISC et FM individuels en amont de la formation

L'accent est mis sur la compréhension pratique des différents styles comportementaux à travers des démonstrations vivantes et des exercices participatifs.

Remis des profils DISC et Forces Motrices individuels et du profil ÉQUIPE lors de la formation

CAP ÉQUIPE
**Formation disponible en
intra- entreprise
Max 10 pers.**

Modalités d'Évaluation

- Quiz de validation des connaissances DISC post module 1
- Évaluation continue lors des mises en situation du module 3
- Grille d'observation comportementale lors des jeux de rôle
- Auto-évaluation guidée des progrès

Résultats Attendus

- Intégration pratique du modèle DISC
- Amélioration de l'intelligence relationnelle
- Mise en place d'un plan d'action collectif

CAP ÉQUIPE

MODULE 1

COMPRENDRE

3H

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondamentaux des modèles DISC et Forces Motrices
- Reconnaître les caractéristiques observables de chaque profil
- Identifier son propre profil (DISC & FM)
- Faire le lien avec la dynamique collective

Déroulé

- Introduction et tour de table (15 min)
- Conférence-spectacle interactive (45 min)
- Exercices d'appropriation et questions-réponses (45 min)
- Jeu digital Team Line (1h)

Évaluation

- Quiz d'évaluation (15mn)

CAP ÉQUIPE

MODULE 2

ANALYSER

3H

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la dynamique comportementale de l'équipe
- Évaluer l'impact sur les 6 fonctions clés
- Transformer les différences en atouts
- Élaborer des stratégies d'amélioration collective

Déroulé

- Présentation de la cartographie d'équipe (45 min)
- Analyse en collectif de 3 des 6 fonctions clés (1h15)
- Synthèse et plan d'action (60 mn)

CAP ÉQUIPE

MODULE 3

PRATIQUER

3H

Objectifs pédagogiques

- Développer la capacité d'adaptation aux différents styles
- Expérimenter l'empathie à travers le jeu de rôle
- Ancrer les apprentissages par la pratique
- Construire des relations d'équipe plus efficaces

Déroulé

- Initiation à l'improvisation (1h15)
- Exercices "Vis ma vie" (1h30)
- Synthèse et ancrage (15 min)

Débriefing structuré sur

- Les apprentissages clés
- Les points d'amélioration identifiés
- Les engagements individuels et collectifs