

## Formation Travaillez efficacement en équipe

<b>Durée de la formation :</b>	10 heures
<b>Date de la session :</b>	du 21/01/2026 au 20/04/2026
<b>Dates précises :</b>	
<b>Horaires de la session :</b>	En autonomie, à votre rythme
<b>Lieu :</b>	E-learning (en ligne) - Plateforme OpenClassrooms
<b>Nombre de places maximum :</b>	20
<b>Formateur(s) :</b>	OPENCLASSROOMS
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	Aucun
<b>Public ciblé :</b>	Personnel de l'université de Bordeaux et partenaires du site/PUJ
<b>Public prioritaire :</b>	Chefs de projet, responsables d'équipe, encadrants, toute personne impliquée dans un projet
<b>Date limite d'inscription :</b>	<b>14/01/2026</b>

---

### Objectifs :

Le travail en équipe est une compétence essentielle... Et cela s'apprend ! Mobilisez des techniques comportementales pour profiter d'un levier formidable de l'équipe : l'intelligence collective.

Vous pensez que travailler en équipe est naturel et que cela ne s'apprend pas, ou que cela s'apprend sur le tas ? Ou bien vous estimez que c'est secondaire par rapport à votre mission et aux tâches individuelles ?

Pourtant, c'est une compétence fondamentale très prisée parce qu'elle est rare !

C'est vrai que rien ne prépare mieux au travail en équipe que de... travailler en équipe ! Cependant, vous pouvez comprendre certains codes et apprendre des techniques comportementales pour vous éviter de compromettre vos résultats et de traverser quelques grands moments de solitude.

Surtout, ces techniques concrètes vous permettront de vous construire dans et grâce à l'équipe, et de bénéficier de son formidable levier : l'intelligence collective.

Objectifs de la formation :

- Trouver votre place dans une équipe
- Adopter la bonne posture relationnelle
- Utiliser la communication positive
- Répartir les tâches et déléguer
- Utiliser les outils collaboratifs
- Animer des réunions d'équipe efficaces et agiles

Formation bénéficiant d'une aide de l'État gérée par l'Agence Nationale de la Recherche au titre du Plan France 2030, portant la référence ANR-21-EXES-0004.

### Programme :

Partie 1 : Trouvez votre place dans l'équipe

1. Le travail en équipe, un état d'esprit : dépassez vos résistances
2. Identifiez votre mode de fonctionnement
3. Développez votre maturité émotionnelle

4. Situez-vous dans la relation hiérarchique

5. Définissez votre rôle dans l'équipe

Quiz

Partie 2 : Communiquez avec vos équipiers

1. Faites vos premiers pas dans l'équipe

2. Trouvez la bonne posture relationnelle : empathie et confiance en soi

3. Mobilisez l'écoute active et la communication positive

4. Acceptez les critiques et maîtrisez les feedbacks

5. Gérez les personnalités difficiles et sortez des jeux psychologiques

Quiz

Partie 3 : Organisez-vous pour booster votre performance grâce à votre équipe

1. Adoptez les règles du travail en équipe : coopération et intelligence collective

2. Utilisez les outils collaboratifs

3. Apprenez à répartir les tâches et à déléguer

4. Animez des réunions efficaces et agiles

5. Gérez votre temps et votre motivation

Quiz

**Pour tout renseignement complémentaire :**

Chargé(e) de formation : <mailto:bf-formations.innovation@u-bordeaux.fr>

Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)  
et toutes les infos sur [l'intranet](#)