cocrHēa

2026

Formation à la Facilitation

L'art de former avec justesse et impact



La formation

Durée

2 jours + 1 jour
21 heures

Format

Présentiel - 6 à 12 Participants
80 % pratique
Intra ou inter entreprise

Pré-requis

Expérience d'animation de réunion, formation ou travaux collectifs

Public

- Formateurs internes, animateurs de groupes
- Experts techniques, chefs de projet, coordinateurs
- Managers, responsables d'équipes



Pourquoi cette formation?



Dans un environnement professionnel où la coopération, l'intelligence collective et la participation des équipes constituent des leviers d’efficience, la facilitation permet de faire émerger les idées, de favoriser les échanges et de construire des solutions collectives. Cette formation propose aux participants de découvrir et d'expérimenter les fondamentaux de la facilitation, de développer leur posture et de s'approprier des outils d'animation participative. Grâce à une pédagogie résolument active, fondée sur l'expérimentation et les mises en situation, chacun pourra développer sa capacité à faire vivre un groupe et à animer des temps collaboratifs adaptés à son environnement professionnel.

Objectifs pédagogiques



- Trouver sa juste place de facilitateur : comprendre son rôle, ses responsabilités et sa capacité à faire grandir le collectif
- Donner du sens et du rythme à son animation : s'adapter à l'objectif, au public et aux contraintes
- Choisir et s'approprier une boîte à outils participative
- Adopter une posture authentique et ajustée pour accueillir les différentes personnalités, gérer les dynamiques de groupe et faire face aux imprévus
- Faire vivre une expérience collective engageante en donnant à chacun l'envie de participer, de contribuer et d'apprendre des autres
- Prendre du recul sur sa pratique pour gagner en confiance

Programme de formation – Jour 1

Comprendre le rôle du facilitateur, trouver sa juste posture et poser les premières bases d'une animation structurée, engageante et sécurisante.

Créer les premiers liens, premières dynamiques

- Faire connaissance et créer la connexion dès les premières minutes
- Découvrir le groupe, ses attentes, ses représentations, ses appréhensions
- Expérimenter les brise-glace et découvrir leur véritable utilité
- Poser le cadre : créer les conditions de confiance, liberté de parole et participation
- Donner du sens à l'animation

Incarner la posture de facilitateur : ni sachant, ni spectateur !

- Comprendre les fondamentaux et les finalités de la facilitation
- Distinguer les postures de formateur, facilitateur, manager et animateur de réunion
- Identifier son rôle, ses responsabilités et ses limites
- Explorer la posture d'égal à égal
- Trouver son équilibre entre cadre, liberté et lâcher-prise



Apprivoiser les 5 peurs du facilitateur

- Identifier les appréhensions liées à l'animation
- Comprendre ce qui se joue derrière ces peurs
- Transformer ses freins en ressources
- S'autoriser à être authentique, imparfait et pleinement à sa place

Préparer pour mieux improviser

- Clarifier son intention et formuler un objectif pédagogique
- Identifier les besoins et les caractéristiques de son public
- Construire un déroulé pédagogique cohérent
- Choisir ses modalités d'animation et anticiper le matériel nécessaire
- Préparer sans tout verrouiller

Programme de formation – **Jour 2**

Expérimenter et choisir des techniques de facilitation adaptées pour mobiliser les participants, réguler les dynamiques de groupe et faire émerger l'intelligence collective.

Faire participer, vraiment tout le monde

- Comprendre les mécanismes de participation et d'engagement
- Identifier les différentes personnalités et dynamiques de groupe
- Donner sa place à chacun
- Favoriser l'expression, l'écoute et la coopération
- Utiliser le questionnement, la reformulation et l'écoute active pour faire émerger les idées

Donner du rythme et de l'énergie à son animation

- Maintenir l'attention et éviter les temps morts
- Alterner les séquences : réflexion individuelle, échanges en binômes, sous-groupes et plénière
- Utiliser les energizers pour relancer l'énergie et la concentration
- Créer des transitions fluides et donner du rythme à son déroulé
- Oser la surprise, le jeu et les approches décalées



Jouer avec la boîte à outils du facilitateur

- Découvrir les méthodes participatives
- Expérimenter différentes techniques
- Choisir le bon outil en fonction de l'intention, du groupe et du résultat attendu
- Construire sa propre boîte à outils, facilement mobilisable en situation professionnelle

S'adapter à la constitution de son groupe

- Identifier les signaux faibles et les tensions dans un collectif
- Accueillir les désaccords et les résistances sans les subir
- Gérer les comportements difficiles et les situations délicates
- Recadrer sans braquer, réguler sans prendre le pouvoir
- Savoir rebondir face aux imprévus et retrouver le fil de son animation

Programme de formation – Jour 3

Concevoir et animer une séquence de facilitation en mobilisant une posture adaptée, des méthodes participatives et des outils transférables dans son environnement professionnel.

Partir de son idée pour construire son animation

- Repartir d'une situation professionnelle réelle
- Clarifier son objectif, son public et le résultat attendu
- Construire son déroulé pédagogique et choisir ses méthodes
- Préparer ses consignes, ses supports et son matériel
- Anticiper les réactions du groupe et les éventuels imprévus

Expérimenter le grand laboratoire de la facilitation

- Animer une séquence individuelle
- Expérimenter différentes modalités d'animation
- Faire vivre une expérience participative au groupe
- Observer les postures, les interactions et les effets produits
- Apprendre à ajuster son animation en temps réel



Capitaliser sur le regard des autres : un accélérateur de progression

- Observer et analyser les pratiques de facilitation
- Recevoir des feedbacks constructifs et bienveillants
- Prendre conscience de l'impact de sa posture sur le groupe : points forts, axes de progression
- S'autoriser à tester, ajuster et recommencer

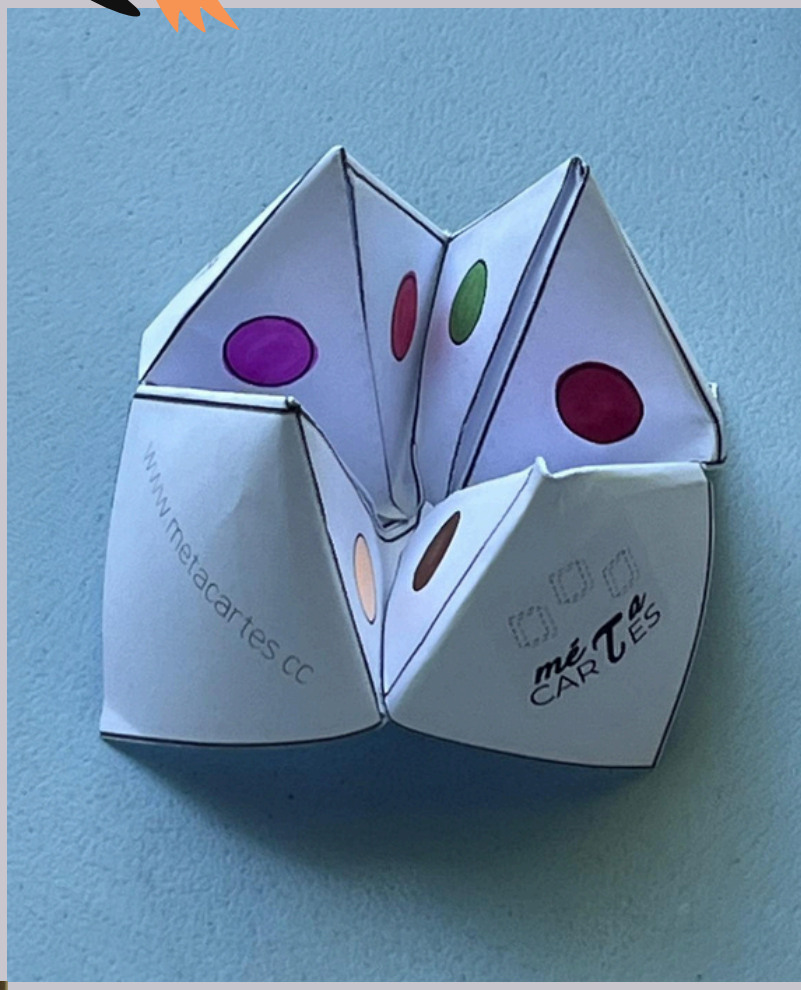
Ancrer, célébrer et se lancer

- Identifier les apprentissages clés des trois jours
- Construire son plan d'action et de transfert en situation professionnelle
- Identifier les outils à réutiliser dès le lendemain
- Définir ses prochains défis de facilitateur
- Célébrer les progrès, les prises de conscience et les réussites

Notre "plus"

Une pédagogie active et expérientielle

- Jeux pédagogiques et expériences collaboratives
- Mises en situation progressives et animations réelles
- Travaux individuels, en binômes et en sous-groupes
- Échanges de pratiques, débriefings et feedbacks entre pairs
- Apports méthodologiques courts, contextualisés aux situations professionnelles





Évaluation

- Trouver sa juste place de facilitateur : comprendre son rôle, ses responsabilités et sa capacité à faire grandir le collectif
- Donner du sens et du rythme à son animation : s'adapter à l'objectif, au public et aux contraintes
- Choisir et s'approprier une boîte à outils participative
- Adopter une posture authentique et ajustée pour accueillir les différentes personnalités, gérer les dynamiques de groupe et faire face aux imprévus
- Faire vivre une expérience collective engageante en donnant à chacun l'envie de participer, de contribuer et d'apprendre des autres
- Prendre du recul sur sa pratique pour igagner en confiance

cocrHēa



S'inscrire

Téléphone 06 15 07 10 89

E-Mail: cocrhea.gestion@gmail.com

Site internet www.cocrhea.fr