

# FORMATION EN PRESENTIEL

## MODULE 1

### Mieux se connaître pour gagner en impact et efficacité

#### OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue de la formation le bénéficiaire sera capable de :

- Savoir analyser et contrôler ses émotions
- Comprendre la dynamique du changement
- Connaître les bases des techniques et composantes de la communication
- Savoir utiliser la communication non violente
- Savoir dire non

#### CONTENUS DE FORMATION

- Notre réalité sociétale
- Place des femmes dans les instances dirigeantes d'association sportive
- Nos perceptions et celles des autres (la réalité dépend du point de vue de l'observateur)
- Résistances et phases du changement
- Les émotions et les comportements associés
- La communication verbale et non verbale : les mots, le ton, l'intention, les postures et le non-dit
- La communication non violente : le modèle OSBD
- Les principes et techniques de communication
- Oser dire non, dire non positivement

#### PREREQUIS

Femmes et hommes qui aujourd'hui ou demain s'engagent en tant que dirigeant(e), bénévole ou professionnel, au sein d'un organisme sportif (Fédération, collectivités, etc)  
Etre prêt(e) à s'impliquer activement dans la connaissance de soi et de sa communication

#### SANCTION DE LA FORMATION

Questionnaire d'évaluation des connaissances acquises

Attestation du niveau acquis lors de formation

#### Infrastructure / matériel nécessaire

Formation en salle

#### PUBLIC

Tout public, femmes et hommes  
Public à handicap, prendre contact avec Femix Academy pour validation inscription

#### TARIF

1600 Euros pour un groupe jusqu'à 20 personnes

#### HORAIRE

De 9h à 17h (pauses et déjeuner pris en commun)

#### MODALITES D'INSCRIPTION

Prendre contact avec Femix'Sports Academy au 01.42.03.39.16 du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h



**Formatrices qualifiées sur leurs expériences professionnelles et leurs parcours associatifs sportifs**

#### CONTACT :

Femix'Sports Academy  
✉ [contact@femixsports.fr](mailto:contact@femixsports.fr)  
☎ 01.42.03.39.16

#### Nos statistiques :

- Plus de 600 personnes formées sur les 5 dernières années
- 96,5% de satisfaction sur 91% des retours de questionnaires sur les 2 dernières années
- 0 interruption de parcours