

FORMATION EN DISTANCIEL - MODULE 1

MOI, MIEUX ME CONNAÎTRE POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation le-a bénéficiaire sera capable de :

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

CONTENUS DE FORMATION

- Savoir se positionner dans sa vie associative et personnelle
- Nos perceptions et celles des autres
- Les 7 phases de la courbe du changement
- La pyramide des besoins
- Les émotions et les comportements associés
- La communication verbale et non verbale
- Les fonctions et les aptitudes d'un-e dirigeant-e
- La communication non violente : le modèle OSBD
- Se fixer des objectifs

PRÉREQUIS

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

Ouvert à tout public. Pour les personnes en situation d'handicap, merci de contacter emmanuelle.ducrot@femixsports.fr afin de valider votre inscription.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Support de présentation
- Liens vers des ressources extérieures
- Matériels (cartes, etc.)
- Mises en situation/exercices
- Lien Zoom pour suivre la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation, un questionnaire en ligne à propos des attentes de la formation est envoyé.

À l'issue du module, un questionnaire d'évaluation des connaissances acquises et une attestation du niveau acquis lors de formation sont transmis aux participant-es.

TARIF ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le tarif est de 1000€ TTC pour un groupe entre 5 et 10 personnes (4h de formation), les formateur-ices sont qualifié-es sur leurs expériences professionnelles et leurs parcours associatifs sportifs.

Pour s'inscrire, prendre contact avec Femix'Sports Academy par mail : contact@femixsports.fr.

NOS STATISTIQUES (DEPUIS 2022)

59 **303**
formations bénéficiaires

98,2%
de satisfaction



FEMIX'SPORTS - Cité Audacieuse, 9 rue de Vaugirard - 75 006 Paris
Tel Mobile : 06 03 89 66 51

Déclaration d'existence n° U75074158212 (DIRECCTE IDF)

SIRET n° 43236886800050 - Code APE n° 9312Z

Version 1223 - Pour toute réclamation / suggestion : contact@femixsports.fr