



FORMATION EN DISTANCIEL MODULE 1 Mieux se connaître pour oser s'engager

OBJECTIFS OPERATIONNELS

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

- Savoir analyser une émotion
- Comprendre la dynamique du changement
- Connaitre la base des techniques et composantes de la communication
- Savoir utiliser la communication non violente

CONTENUS DE FORMATION

- L'arbre à personnage : savoir se positionner (dans notre vie personnelle ou associative)
- Nos perceptions et celles des autres (la réalité dépend du point de vue de l'observateur)
- Les 7 phases de la courbe du chagement
- Les émotions
- 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

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)
Être prêt(e) à s'impliquer activement dans la connaissance de soi et de sa communication

EVALUATION DE LA FORMATION

Questionnaire en ligne :

- Attente de la formation
- Evaluation des connaissances acquises
- Evaluation de la formation

Attestation de suivi de formation

INFRASTRUCTURES NÉCESSAIRES

Espace silencieux
Matériel : connexion wifi, ordinateur individuel avec caméra, application Zoom