



CROS
OCCITANIE

CROS OCCITANIE
7, Rue André Citroën
31130 BALMA

Contact :
CROS Occitanie
05 34 25 13 03

Intitulé de la formation : « Moi : mieux me connaître pour gagner en impact et efficacité »

Formateur/rice : Expert.e. de Fémix'Sports

Date : 19 mars 2022

Horaires : 9h00 - 12h30

Lieu : Formation à distance en visioconférence (via le logiciel zoom)

Durée : 3h30

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

A l'issue du module 1, vous serez capable de :

- Mieux vous connaître dans l'exercice de votre activité de dirigeantes
- Comprendre la part des émotions dans nos relations pour créer l'empathie
- Comprendre la dynamique des changements
- Etablir une communication constructive, même lorsqu'il faut « dire non »

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Cette formation s'adresse aux dirigeantes, salariées ou bénévoles d'une association sportive (club, comité départemental, comité régional, ligue, CDOS, CROS)

PROGRAMME

- Nos perceptions... et celles des autres (la réalité dépend du point de vue de l'observateur)
- Les 7 phases de la courbe du changement
- La communication verbale et non verbale : le smots, le ton et l'intention, les postures et le non-dit
- La communication non violente : le modèle OSBD
- Oser dire non ... sans nuire à la relation, et en construisant l'avenir

Modalités d'inscription :

Formulaire en ligne

Contact inscriptions :

Clémence COUDERT : 06 47 47 16 34 clemencecoudert@franceolympique.com