



Réussir en mixité

Module 1

MOI: mieux me connaître pour gagner en impact et efficacité

- ★ **Prérequis:** avoir aujourd'hui ou demain un engagement dirigeant.e, bénévole ou professionnel.

Etre prêt.e à s'impliquer activement dans la connaissance de soi et de sa communication

Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, vous serez capable de:

- Mieux vous connaître dans l'exercice de votre activité de dirigeant.e
- 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 »



Au 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
- Les émotions
- La communication verbale et non verbale: les mots, 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



Dynamique: impliquante et participative : travaux en binôme ou sous-groupes, jeux de rôles, réflexion personnelle,...

Horaires: 9h / 17h (pauses et déjeuner pris en commun)

www.femixsports.fr – www.facebook.com/FemixSports – twitter.com/FemixSports

Stade de France Porte T 93216 SAINT-DENIS
Mobile : 07.71.02.40.41 Fixe : 01.49.51.98.12
contact@femixsports.fr

