

# Formation "Réussir au féminin"

SAISON  
2023  
2024

## PRÉSENTATION

Cette formation\*, mise en place en lien avec l'association **Fémix'Sports**, est à destination des femmes qui aujourd'hui ou demain s'engagent en tant que dirigeante, bénévole ou salariée au sein d'un club, d'un comité ou d'une ligue.

Elle est composée de deux modules :

- module 1 > mieux se connaître pour gagner en impact et efficacité ;
- module 2 > moi et les autres : savoir identifier les actions pour gagner en efficacité et en management.

Pour les personnes en situation de handicap, nous consulter pour étudier les possibilités.

## OBJECTIFS

- 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
- Connaître le cercle relationnel d'une dirigeante d'association sportive
- Connaître les compétences d'une dirigeante
- Savoir analyser les besoins de son équipe
- Acquérir les bases du management : motiver, fixer des objectifs, éléguer, contrôler, gérer les conflits
- Connaître les bases pour piloter une réunion

## PRÉREQUIS

- Être prête à s'impliquer activement dans la connaissance de soi et de sa communication

## CONTENUS

Notre réalité sociétale, place des femmes dans les instances dirigeantes d'association sportive, nos perceptions et celles des autres, les émotions et les comportements associés, la communication verbale et non verbale, les missions, activités et qualités d'un(e) dirigeant(e), les besoins de personnels de chacune et chacun,...

\*Nombre de participantes > minimum = 6 / maximum = 14

**Jérémy RÉAULT**

Chargé de développement

[5100000.jreault@ffhandball.net](mailto:5100000.jreault@ffhandball.net)

06 48 23 13 21



### LIEU

Bron (69)



### DURÉE ET ORGANISATION

Présentiel

> **14 heures** (2 journées)

**début 2024**

> [infos & inscription](#) <



### TARIFS

#### Frais pédagogiques

0 €

La Ligue AURA prend en charge le coût de cette formation ainsi que le repas du dimanche midi.

**Frais annexes** à la charge du participant

> repas samedi midi et soir + nuitée (si la participante reste sur Bron) + frais de déplacement



**Fémix**  
SPORTS



## CALENDRIER



**Inscription**

⇒ prochainement