

FORMATION AMELIORER SES RELATIONS INTERPERSONNELLES

*Fédération Française de Canoë Kayak et Sports de Pagaie,
Organisme de formation n° 119 405 161 94 déclaré à la DIRRECTE Ile de France*

Intitulé de la formation : Formation « Améliorer ses relations interpersonnelles ».

Nature de l'action : Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés.

Public concerné : Cadres professionnelles et professionnels, cheffes et chefs de projets, dirigeantes et dirigeants.

Effectifs concernés : 20 stagiaires maximum.

Objectifs de la formation :

- Mieux se connaître pour mieux entrer en relation (relation à soi et à l'autre),
- Adopter des comportements efficaces pour gérer des situations conflictuelles,
- Améliorer ses interactions avec des personnes, des groupes et des équipes, que ce soit dans un environnement professionnel, personnel ou familial.

Date et lieux :

Formation : le lundi 27 novembre et mardi 28 novembre 2023 soit un volume horaire de 14 heures.

Lieu de formation : Site fédéral FFCK, Stade nautique Olympique de Vaires-sur-Marne, 77 360 Vaires sur marne

Intervenante :

- Amélie PALASZ (Responsable Pédagogique)

Modalités de sanction de la formation : Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

Coût de la formation :

Cout pédagogique : 40 €/heure soit 560 €

Frais annexes (hébergement et restauration) :

La FFCK prend en charge le déjeuner des 2 journées.

L'hébergement et les repas du soir ne sont pas compris dans la formation mais l'organisation peut proposer des pistes pour vous faciliter les choses

Modalités d'évaluation des compétences acquises : L'évaluation des compétences acquises est organisée en cours et en fin de formation via un questionnaire et des exercices de mise en situation professionnelles.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Lundi 27 novembre 2023

| Lundi 27 novembre 2023 | | | |
|------------------------|--|--|--|
| | DEFINITION DE LA SEQUENCE | OBJECTIFS PEDAGOGIQUES | METHODE PEDAGOGIQUE |
| 09h30 12h30 | 09h00 : Accueil & Café <hr/> 09h30 : <ul style="list-style-type: none"> • Tour de table - Présentation de la Journée • Echanges sur le questionnaire de préparation • Création du cadre de la formation Présentation du programme de la formation et des présupposés de la PNL : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le VAKOG et les sous modalités ✓ La carte et le territoire ✓ On ne peut pas ne pas communiquer ✓ L'index de computation | <hr/> Se présenter et identifier le déroulement de la formation Expliciter sa démarche pédagogique et s'enrichir de celle des autres Comprendre les objectifs de la formation, Les outils et concepts de la PNL. Les formaliser. | <hr/> En plénière + Tour de table Plénière et échanges en grand groupe En plénière, Travaux en petits groupes et retour en grand groupe |
| REPAS | | | |
| 13h30 18h00 | ◆ Mieux se connaître <ul style="list-style-type: none"> - La gestion des émotions - La synchronisation et l'écoute active - L'ancrage - Mesurer l'impact de votre comportement sur l'autre (Les 5 blessures de l'âme) - L'effet miroir : apprendre sur soi par les autres 17h30 : Bilan de la journée | Comprendre les outils et concepts présentés, Les expérimenter, Les formaliser. Recueil du ressenti des stagiaires | Exercices pratiques en salle ou extérieur Travaux en petits groupes et retour en grand groupe Tour de table / exercice de déclusion |

Mardi 28 novembre 2023

| Mardi 28 novembre 2023 | | | |
|------------------------|--|---|---|
| | DEFINITION DE LA SEQUENCE | OBJECTIFS PEDAGOGIQUES | METHODE PEDAGOGIQUE |
| 09h00 12h30 | <p>09h00 : Icebreaker (Expérience Marta)</p> <p>09h30 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopter des comportements efficaces pour sortir des conflits • Prendre conscience de ce qui dans son comportement peut générer des conflits <p>✓ Découvrir des outils relatifs à la gestion des conflits (Etat présent, message-je, CNV, OSBD...)</p> | <p>Se réactiver les neurones de façon ludique</p> <p>Comprendre les outils proposés, Les expérimenter, Les formaliser.</p> | <p>Lecture d'une énigme en grand groupe, travaux en petits groupe, Solution en grand groupe.</p> <p>Exercices pratiques en salle ou en extérieur</p> <p>Travaux en petits groupes et retour en grand groupe</p> |
| REPAS | | | |
| 13h30 16h30 | <ul style="list-style-type: none"> • Assumer ses responsabilités face aux conflits <p>✓ Prendre du recul pour comprendre l'enjeu d'un conflit et faire face à ses émotions (3 positions de perception et le Quadrant d'Ofman).</p> <p>✓ Conduire une négociation de sortie de conflit acceptable par tous (Les chapeaux de Bono)</p> <p>16h00 : Bilan de la journée</p> | <p>Comprendre les concepts et les outils présentés, Les expérimenter, Les formaliser.</p> <p>Recueil du ressenti des stagiaires</p> | <p>Exercices pratiques en salle ou en extérieur</p> <p>Travaux en petits groupes et retour en grand groupe</p> <p>Tour de table et rédaction de questionnaires de satisfaction</p> |