

# OSER S’AFFIRMER ET COMMUNIQUER AVEC AUTHENTICITE !

Formation proposée aux dirigeantes associatives par le CROS de Franche-Comté

## Objectifs

Connaitre son profil de communicant-e  
Gagner en aisance par la confiance en soi,  
Oser être soi-même dans les interactions  
Communiquer simplement et en toute authenticité  
Valoriser et faire émerger ses compétences dans l’engagement associatif

## Programme

### ATELIER 1 : Mieux me connaître

- ⊗ Sur quelle base de leadership, je communique
  - Découverte des différents styles de leadership
  - Identification de mon propre style de leadership
- ⊗ Identifier mes résistances au changement
- ⊗ Exercices de développement de l’assertivité
- ⊗ Exercices d’intelligence collective pour identifier les axes de développement personnel et collectif

### ATELIER 2 : Mes stratégies interpersonnelles

- ⊗ Développer ma capacité d’écoute
- ⊗ Savoir m’affirmer en toute authenticité
- ⊗ Savoir dire non
- ⊗ Motiver et stimuler de façon efficace
- ⊗ Réussir à déléguer
- ⊗ Désamorcer une situation de conflit

### ATELIER 3 : Etre acteur de mon avenir de bénévole

- ⊗ Identifier mes challenges
- ⊗ Adopter le style de leadership approprié
- ⊗ Gérer les résistances et la démotivation
- ⊗ Se fixer des objectifs partagés et motivants

*NB. : pour les Ateliers 2 & 3 le programme et les objectifs seront affinés par le groupe après évaluations des besoins.*

## Les intervenantes

**Agnès CART-LAMY**, formatrice spécialisée dans le management comportemental et la conduite du changement, présidente du Besançon FOOT AFFAIRES, dirigeante et coach adjointe de l’équipe de D1 de Dijon Triathlon

**Sandrine CHAPUIS**, formatrice spécialisée dans la communication interpersonnelle et institutionnelle et l’accompagnement au changement, dirigeante, partenaire et bénévole du BesAC Basket, membre de l’association de dirigeants du C.J.D.

### Public concerné

Toute personne (homme et femme) motivée, impliquée ou non, souhaitant accéder à des responsabilités au sein d’un club, d’un comité départemental ou régional

### Prérequis

Justifier d’un engagement associatif

### Moyens pédagogiques

Appropriation des contenus à l’aide de mises en situation intensives et de jeux pédagogiques, auto-diagnostic, quizz, jeux de rôles, études de cas. Adaptation du vocabulaire, du rythme et de l’approfondissement

### Outils de suivi

Plan de progression individuelle, suivi d’indicateurs de réussite

### Moyens d’évaluation mis en œuvre et suivi

Entretien préalable pour définir les objectifs de formation, questionnaire à chaud et à froid pour valider les ancrages, feuille d’émargement et attestation de suivi de formation

### Calendrier & Durée

14 octobre 2017, 25 novembre 2017 & 16 décembre 2017 de 9h à 12h

### Effectif

Maxi 25 personnes

### Coût

Formation prise en charge par le CROS

### INSCRIPTIONS & CONTACT

CROS DE FRANCHE COMTE :  
06 83 19 65 86 - 03 81 48 36 56  
[ellesetsport2016@gmail.com](mailto:ellesetsport2016@gmail.com)

