



### **INTITULE DE L'ACTION :**

**« MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER »**

### **DATES & HORAIRES DU MODULE**

**Dates :** 27 au 29 Avril 2020

**Horaires :**

- Jour 1 : 13h30 – 19h00
- Jour 2 : 8h30 – 19h00
- Jour 3 : 8h30 – 16h30

**NOM DU CHEF DE PROJET :** Emmanuelle COUBAT

### **Objectifs pédagogiques :**

Ce module est une invitation à :

- **explorer sa façon de communiquer avec autrui, collègues, athlètes, élus, médias...**
- **repérer et comprendre les situations / contextes générateurs de difficultés personnelles de communication,**
- **et envisager des réponses adaptées.**

### **Programme détaillé\* :**

Le parti pris de la formation est d'explorer les mécanismes de la communication à partir de la connaissance de soi, de mettre à jour ses savoir-faire, savoir-être dans de « communiquer ».

Les thématiques suivantes pourront être abordées selon l'intérêt et les attentes des participants :

- Comment adapter et rester maître de sa communication ?
- Comment prendre conscience de sa communication non verbale ?
- Comment affirmer son point de vue tout en respectant son interlocuteur ?
- Comment faire face à des comportements passifs, agressifs ou manipulateurs ?

### **Profils formateurs :**

- Christine REY – Responsable de formation et formatrice à l'INSEP
- Pierre SALAME – Accompagnateur coach A.P.P.I. – Ancien entraîneur olympique de la Fédération Française de Canoe-Kayak

### **Description\* :**

- Durée de la formation (2,5 jours – 21 heures)
- Lieu : I.N.S.E.P.
- Effectif : 6 à 12 participants

### **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :**

- Un questionnaire pré-module permet d'identifier les attentes et besoins des participants en amont de la formation.
- A partir d'études de cas concrets, de mises en situations pratiques, de témoignages, de partages d'expériences, d'éclairages théoriques, chacun pourra optimiser sa communication, tout en éclairant ses forces et ses axes de progrès.



- Un bilan de la formation est effectué au cours de la dernière ½ journée de formation ; il est complété par l'envoi d'un questionnaire de satisfaction.

**Conditions spécifiques\* :**

**Public visé :**

Cette formation s'adresse aux cadres d'Etat ou de droit privés issus :

- des fédérations,
- des établissements du Réseau du Grand INSEP,
- des structures de haut niveau.

**Contact :**

**Cécile MORLET**

[cecile.morlet@insep.fr](mailto:cecile.morlet@insep.fr) - 01 41 74 43 38