

MODALITÉS PRATIQUES

L'Organisme de Formation CDOS 74 propose aux structures privées et publiques du secteur associatif des formations destinées à améliorer les connaissances et les compétences des dirigeants élus, des bénévoles, des salariés et des particuliers en projet de création.

Nos formations sont :

- Ouvertes à tous et accessibles aux personnes en situation de handicap moteur, visuels, et auditifs ;
- A destination de tous les secteurs associatifs (sportif, culturel, social, ...) ;
- Animées par des professionnels de la vie associative ;
- Réparties sur l'ensemble des territoires de la Haute-Savoie.

Formation à la carte possible :

Cette formation peut être organisée pour le compte de votre propre association, groupement d'associations ou pour le réseau associatif de votre Collectivité Territoriale.

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

04.50.62.90.48
formations@cdos74.org

CDOS 74

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative
97A, Avenue de Genève – 74 000 Annecy

www.cdos74.org

N° d'enregistrement d'organisme de formation : 84740339774



FORMATION

**FEMIX : Mieux se connaître
pour gagner en impact et
efficacité**

Livret de contenu
(2022-03-V1)



EN QUELQUES MOTS

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Haute-Savoie (CDOS 74) accompagne, tout secteur confondu, les associations dans leur fonctionnement et leur développement par l'intermédiaire du Centre de Ressources et d'Information des Bénévoles (C.R.I.B), du Point d'Appui à la Vie Associative (P.A.V.A) et de son Organisme de Formation (O.F).

Le CDOS 74 propose une formation à destination des femmes qui souhaiteraient lever les freins, externes et internes, à la prise de confiance en vue de prendre des responsabilités au sein d'une association. Il n'est pas forcément évident de s'imposer mais plusieurs méthodes et outils existent afin de faciliter les choses.

OBJECTIFS GENERAUX



- 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

PUBLIC CIBLE



- Dirigeants associatifs.
- Futurs dirigeants associatifs.
- Particuliers en phase de création.
- Salariés associatifs.
- Autres professionnels en lien avec la vie associative.

FORMATRICE :

Formatrices qualifiées sur leurs expériences professionnelles et leurs parcours associatifs sportifs

Formation	Dates	Lieux	Horaires
Module 1	A déterminer	Annecy	9h/12h30-14h/17h30
Module 2	A déterminer	Annecy	9h/12h30-14h/17h30

CONTENU DE LA FORMATION

FACILITER LE FAIRE-ENSEMBLE AU SEIN D'UNE ASSOCIATION



Contenu de la formation :

- Notre réalité sociétale
- Place des femmes dans les instances dirigeantes d'associations sportives
- Nos perceptions et celles des autres
- Résistances et phases du changement
- Les émotions et les comportements associés
- La communication verbale et non verbale : les mots, le ton, l'intention, les postures, le non-dit
- La communication non violente : le modèle OSBD
- Les principes et techniques de communication
- Oser dire non, dire non positivement

Prérequis : Femmes et hommes qui aujourd'hui ou demain s'engagent en tant que dirigeant€, bénévole, professionnels au sein d'un organisme sportif.

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

Délai d'accès : 72 heures.

Tarifs : Salariés et dirigeant sous Convention Collective National du Sport : **GRATUIT** Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport

Hors Convention Collective Nationale du Sport :

- Bénévoles associatifs et particuliers : 20 euros/heure.
- Salariés et autres professionnels : 35 euros/heure.

Organisation pédagogique, suivi et accompagnement : Mises en œuvre de méthodes, d'outils, de pratiques au sein de son association

Suivi et accompagnement : Tout au long de la formation

Evaluation : QCM en ligne avant et après la formation + évaluation continue.