



FORMATION – ACTIONS D'UNE ASSOCIATION

FORMATION – OMNISPORTS POUR ELLES

ENCOURAGER LA PRISE DE RESPONSABILITÉS DES FEMMES

OBJECTIFS

- Améliorer sa confiance en soi
- Savoir gérer son stress durant une prise de parole en public ;
- Être capable de transmettre un message à son auditoire ;
- Maîtriser les techniques de communication verbale et non verbale ;
- Prendre sa place sereinement dans une association ;

Pour se faire l'apprenante :

- Intégrera pendant 3 jours un groupe de femmes issues d'autres clubs en France ;
- Participera activement aux différents ateliers proposés
- Partagera son expérience et les projets innovants de son club avec les autres participantes

PROGRAMME DE LA FORMATION

- **Lâcher prise pour se reconnecter à soi**
 - Techniques de relaxation par la respiration
 - Assouplissement du corps
- **S'affirmer et défendre ses idées**
 - Exercices issus du théâtre d'improvisation
- **Booster sa confiance en soi**
 - Prendre conscience de ses compétences et qualités
 - Faire face à ses peurs et blocages
- **Communication verbale et corporelle**
 - Transmettre son énergie
 - Travailler son ancrage
 - Mises en situation avec coaching personnel
- **Travail en équipe**
 - Production collective de témoignages vidéo autour d'un sujet
 - Échanges de bonnes pratiques

PUBLIC

- Élues et salariées des clubs ou sections des clubs omnisports

DURÉE

20h de formation : 17h en présentiel (du vendredi au dimanche) + 3h en distanciel

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Auto-évaluation en amont, évaluations intermédiaires par atelier, enquête de satisfaction et évaluation finale

ORGANISME DE FORMATION

Fédération Française des Clubs Omnisports

CONTACT :

formation@ffco.org

PRÉREQUIS

Être adhérent à un club affilié à la FFCO

PILOTAGE DU PROGRAMME :

Inès HATTEVILLE : i.hatteville@ffco.org

PARTICIPANTE PAR SESSION

- 6 stagiaires minimum
- 10 stagiaires maximum

