



PROGRAMME DE FORMATION

<i>Référent pédagogique :</i> Nom et profil du formateur	Sophie JORANDON (Titre Professionnel de Formatrice pour adultes) Formatrice en management et communication, utilisant des moyens pédagogiques adaptés.
Intitulé de la formation	LES COULEURS DE LA PERSONNALITE
Durée	2 JOURS en présentiel
Prérequis	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non
Objectifs généraux	Mieux se connaître pour mieux communiquer avec Soi et les Autres
Objectifs opérationnels	A l'issue de la formation les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none">• Identifier leur profil de personnalité et celui des autres avec la boussole 4Colors• Pratiquer l'auto-empathie• Accueillir les émotions de l'autre avec empathie• S'affirmer sereinement dans le respect de Soi et de l'Autre
Public concerné	Toute personne désirant mieux se connaître et développer ses qualités relationnelles. La formation est accessible aux personnes en situation de handicap
PROGRAMME Contenu détaillé	<ul style="list-style-type: none">❖ Identifier son profil de personnalité avec la boussole 4Colors<ul style="list-style-type: none">- Découvrir la boussole 4Colors- Identifier son profil de personnalité- Identifier les qualités et défauts de chaque dominante❖ Pratiquer l'auto-empathie<ul style="list-style-type: none">- Comprendre et accueillir ses émotions- Gérer ses émotions- Clarifier ses besoins et mettre en place des actions pour les nourrir.❖ Accueillir les émotions de l'autre avec empathie<ul style="list-style-type: none">- Comprendre la notion de représentation mentale- Comprendre les stratégies de défense- Pratiquer l'écoute empathique❖ S'affirmer sereinement dans le respect de Soi et de l'Autre<ul style="list-style-type: none">- Développer son assertivité- Développer son affirmation de Soi, Oser dire et savoir dire avec le DESC- Savoir dire NON tout en maintenant la qualité relationnelle

Méthodes pédagogiques & Techniques	Pédagogie active- groupe limité pour faciliter les échanges. Apports théoriques-Tests-Mises en situation et études de cas	
Moyen d'évaluation des acquis à chaud	Evaluations des acquis en cours de formation par des mises en situation Evaluation des acquis formation sous forme d'un QCM, à l'entrée et à la sortie de formation.	
Moyen d'évaluation des acquis à froid	Un questionnaire sera adressé aux participants 3 mois après la formation	
Validation de fin de formation	Attestation de fin de formation	
Moyen de satisfaction de la formation	Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant et rempli en fin de formation. Il est complété par un tour de table pour échanger et confronter les points de vue.	
Effectifs	Mini 4 PERS- Maxi 10 PERS	
TARIF HT	INTER ou INTRA : sur devis	
Acompte et conditions de paiement	Acompte <input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non	Subrogation <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Validité de l'offre	Offre valable 30 jours à compter de l'édition du devis.	
Accessibilité	<p align="center">Site économique des lacs 320 rue des Sorbiers 74300 THYEZ</p> <p>Le site de formation est accessible aux personnes en situation de handicap</p>	
Convocation aux sessions de formation	<input type="checkbox"/> Les convocations seront envoyées par l'entreprise <input checked="" type="checkbox"/> Les convocations seront envoyées par le formateur	
Indicateur de résultat	NA	NA
Référent administratif et handicap	Christine REY	christine.rey@alticeo.fr 04.57.93.21.50

CONTACT

Pour toute INFORMATION ou INSCRIPTION

sophie.jorandon@gmail.com



SOPHIE JORANDON
Consultante-Formatrice
06 84 41 45 62