



GUILAINE JARDIN EI
CABINET DE PSYCHOPEDAGOGIE
ACCOMPAGNEMENT - ATELIERS - FORMATIONS

PROGRAMME DE LA FORMATION

« Développer ses compétences psychosociales au travail »

⇒ Objectifs de la formation

- Connaître les enjeux des compétences psychosociales dans un collectif
- Connaître les bases de la Communication Non-Violente
- Être capable de créer de la coopération bienveillante dans une équipe/un groupe

⇒ **Prérequis** : Aucun prérequis spécifique.

⇒ **Public visé** : Salariés, indépendants, managers ou toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles et émotionnelles dans le cadre professionnel.

⇒ Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre ce que sont les compétences psychosociales et comment elles entrent en jeu dans un travail d'équipe.
- Développer la conscience de soi et de ses émotions
- Découvrir et s'approprier des outils pour travailler la connaissance de soi et le renforcement positif pour travailler sa posture au sein d'une équipe/d'un collectif
- Améliorer la communication interpersonnelle
- Utiliser des stratégies de gestion du stress
- Comprendre les freins et les leviers à la coopération et être capable de les identifier en situation.
- Développer des compétences relationnelles favorisant la coopération et la qualité de vie au travail

SIREN : 934893165

Tel. : 06 43 17 88 72

guilaine.jardin@orange.fr

TVA non applicable en vertu de l'article. 293 B du CGI

« Développer ses compétences psychosociales au travail »

⇒ **Compétences visées**

- Régulation émotionnelle
- Communication assertive
- Écoute active
- Adaptation aux situations professionnelles
- Gestion du stress
- Coopération et relation professionnelle constructive

⇒ **Contenus**

- Les compétences psychosociales : définitions, enjeux et qualité de vie au travail
- Les bases de la communication non violente : observation, sentiments, besoins (apports et pratiques).
- Les obstacles/freins à une coopération harmonieuse.
- La connaissance de soi et le renforcement positif

⇒ **Modalités pédagogiques et durée**

- 4 sessions d'1h30, soit 6h de formation. En individuel ou en collectif (Maximum 6 personnes par session)
- Sessions bimensuelles sur une durée entre 2 et 3 mois.
- Visioconférence via Zoom (ou en présentiel à mon cabinet)
- Envoi des supports pédagogiques après chaque session
- Allers- retours permanents entre théorie et pratique.

⇒ **Modalités d'accès à la formation**

- Entretien téléphonique préalable de 45mn afin de cibler les besoins en formation et le contexte.

- Envoi du contrat de formation et du calendrier des séances.

⇒ **Modalités d'évaluation**

- Réalisation d'une carte mentale récapitulative de la formation
- Suite à cette séance, une attestation de formation détaillant les compétences acquises et maîtrisées vous sera délivrée.

⇒ **Tarif**

400€ net de taxes

Modalités de paiement proposées :

- un acompte de 120€ sera demandé au moment de l'inscription et de la signature du contrat de formation
- le solde de 280€ pourra être versé en une fois ou au mois

📖 **Bon à savoir**

- La formation étant individuelle et « sur mesures », elle n'est pas référencée au RNCP ; par conséquent , votre CPF ne peut pas la financer.
- Vous pouvez la démarrer à n'importe quel moment de l'année.
- Si certaines séances sont programmées à mon cabinet à Caumont-sur-Aure, les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap.