

CPS CLES : COMPRENDRE ET PRATIQUER L'EMPATHIE

Niveau 1 : développer ses propres compétences psychosociales

2 jours – 14 h	Inter : 360 € ht par participant Intra ou individuel: sur devis	Présentiel	4 à 12 personnes
----------------	--	------------	------------------

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Identifier l'empathie des autres formes de communication
- Comprendre la posture professionnelle nécessaire à la pratique de l'empathie
- Pratiquer les techniques d'écoute empathique
- Evaluer leur capacité d'empathie

PUBLICS CONCERNÉS

Cette formation s'adresse aux formateurs, encadrants et accompagnants du secteur social et médico-social, personnels du secteur éducatif (soumis à l'instruction ministérielle du 19 août 2022), toute personne en posture de relation d'aide, bénévoles, métiers du bien-être, ou souhaitant travailler dans ces secteurs (AESH, AVS etc.).

PRÉREQUIS

Aucun

CONTENU

- **Identifier et comprendre les CPS générales et spécifiques**
 - Le cadre propice à leur développement
 - Leurs interactions et leurs bénéfices
- **Comprendre et identifier l'empathie**
 - Les présupposés de la psychologie humaniste, la communication nonviolente et l'analyse transactionnelle
 - L'écoute active et l'attention
 - Les différents types de communication
 - L'empathie : fonctionnements, interdépendances et bénéfices
 - Les limites de l'empathie
- **Pratiquer les différents types d'écoute et techniques de reformulations**
 - L'écoute silencieuse
 - Questionnement et clean-langage
 - Reformulations et demandes
- **Développer son empathie : entraînements et pratiques**
- **Evaluer sa capacité d'empathie**

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS - 30 avenue Pompidor 11100 NARBONNE
SCOP SARL à capital variable - SIRET : 831952 379 0020 - DA : 76 110 1528
contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 1123 22 38 - www.lecomptoirdesentrepreneurs.fr



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Cours théoriques, pédagogie classique et pédagogie active, exercices pratiques, mises en situation (jeux de rôles), études de cas.

Salle de formation, paperboard, documentation et supports pédagogiques papiers et/ou numériques.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Un test en fin de formation permettra d'évaluer les compétences acquises par les stagiaires.

ENCADREMENT

Alice Altadill, Formatrice et consultante en développement des compétences psychosociales, communication interpersonnelle, gestion du stress et des émotions.

INDICATEURS DE RÉSULTAT

Nouvelle formation au catalogue : aucune session de formation n'a été dispensée en 2023.

MODALITÉS PRATIQUES

ORGANISATION	Formation proposée en inter-entreprise. Intra ou individuel : devis sur demande.
CALENDRIER	20 et 21 Juin 2024
LIEU	11100 Narbonne, l'IN'ESS, salle à préciser en fonction du nombre de participants Les salles sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
DÉLAI D'ACCÈS	Le délai d'accès pour cette formation est habituellement de 3 semaines.
INSCRIPTION / ADMISSION	Pré-inscription, et toute autre demande, veuillez contacter le formateur par mail : alice.altadill@gmail.com
ACCESSIBILITÉ	Afin de nous permettre d'évaluer vos besoins et de mettre en œuvre les adaptations nécessaires, contactez notre référente handicap, Fanny Marques : f.marques@lecomptoirdesentrepreneurs.fr / 04 11 23 22 38

Ce programme de formation a été créé/actualisé le 14/02/2024.

CPS CLES : COMPRENDRE LE STRESS ET CONSTRUIRE SON ASSERTIVITE

Niveau 1 : développer ses propres compétences psychosociales

2 jours – 14 h	Inter : 360 € ht par participant Intra : sur devis	Présentiel	4 à 12 personnes
----------------	---	------------	------------------

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Identifier les différents types de stress
- Evaluer leur propre niveau de stress
- Mettre en pratique comportements et actions qui préservent du stress
- Pratiquer posture professionnelle assertive

PUBLICS CONCERNÉS

Cette formation s'adresse à toute personne subissant un stress chronique lié à sa situation professionnelle, salariés, entrepreneurs ou demandeurs d'emploi.

PRÉREQUIS

Aucun

CONTENU

- **Identifier et comprendre les CPS générales et spécifiques**
 - Le cadre propice à leur développement
 - Leurs interactions et bénéfices
- **Comprendre le rôle des émotions, gérer le stress et gagner en confiance**
 - Comprendre les émotions et leurs fonctions
 - Connaître les différentes sortes de stress
 - Evaluer son stress
 - Identifier les stratégies et les comportements qui préservent du stress
 - Identifier ses besoins et ses ressources
 - Structurer une organisation qui préserve du stress
- **Pratiquer l'assertivité :**
 - Se positionner : savoir dire et entendre un refus.
 - Dialoguer et rester assertif
 - Exprimer une demande de soutien, demander de l'aide et créer la collaboration

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Cours théoriques, pédagogie classique et pédagogie active, exercices pratiques, mises en situation (jeux de rôles), études de cas.

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS - 30 avenue Pompidor 11100 NARBONNE
SCOP SARL à capital variable - SIRET : 831952 379 0020 - DA : 76 110 1528
contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 1123 22 38 - www.lecomptoirdesentrepreneurs.fr



Projet cofinancé par le Fonds Européen de Développement Régional

Modèle de document actualisé le 15/02/2024

Salle de formation, paperboard, documentation et supports pédagogiques papiers et/ou numériques.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Un test en fin de formation permettra d'évaluer les compétences acquises par les stagiaires.

ENCADREMENT

Alice Altadill, Formatrice et consultante en développement des compétences psychosociales, communication interpersonnelle, gestion du stress et des émotions.

INDICATEURS DE RÉSULTAT

Nouvelle formation au catalogue : aucune session de formation n'a été dispensée en 2023.

MODALITÉS PRATIQUES

ORGANISATION	Formation proposée en inter-entreprise. Intra entreprise : devis sur demande.
CALENDRIER	Sessions de groupe organisées toute l'année. Intra : Session sur demande. Contacter la formatrice.
LIEU	11100 Narbonne, l'IN'ESS, salle à préciser en fonction du nombre de participants Les salles sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
DÉLAI D'ACCÈS	Le délai d'accès pour cette formation est habituellement de 4 semaines.
INSCRIPTION / ADMISSION	Pré-inscription, et toute autre demande, veuillez contacter le formateur par mail : alice.altadill@gmail.com
ACCESSIBILITÉ	Afin de nous permettre d'évaluer vos besoins et de mettre en œuvre les adaptations nécessaires, contactez notre référente handicap, Fanny Marques : f.marques@lecomptoirdesentrepreneurs.fr / 04 11 23 22 38

Ce programme de formation a été créé/actualisé le 05/04/2024.

PARCOURS CPS Clés : Construire les bases de son projet professionnel

et mettre en pratique les compétences psychosociales (CPS) nécessaires à un projet cohérent

6 jours - 42 h	Inter : 840 € ht par participant (Individuel distanciel : sur devis)	Présentiel	4 à 8 personnes
----------------	---	------------	-----------------

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, la participante ou le participant sera capable de :

Construire et séquencer les premières étapes de son projet professionnel en restant cohérent.e avec ses besoins, ses limites et ses aspirations. Structurer une organisation qui la ou le préserve du stress. Se positionner de manière assertive et présenter son projet pour générer intérêt et soutien de la part de ses interlocuteurs et interlocutrices.

PUBLICS CONCERNÉS

Demandeur d'emploi, personne en parcours d'insertion, personne en reconversion professionnelle ou souhaitant se réorienter professionnellement, créatrices et créateurs d'entreprise.

PRÉREQUIS

Aucun

CONTENU

- **Identifier et comprendre les CPS générales et spécifiques**
 - Le cadre propice à leur développement
 - Leurs interactions et bénéfices
- **Comprendre le rôle des émotions, gérer le stress et gagner en confiance**
 - Comprendre les émotions et leurs fonctions
 - Identifier ses croyances limitantes, ses limites et ses valeurs
 - Connaître les différentes sortes de stress
 - Evaluer son stress
 - Identifier les stratégies et les comportements qui préservent du stress
 - Identifier ses besoins et ses ressources
 - Structurer une organisation qui préserve du stress
- **Développer une vision cohérente et lever les freins au changement**
 - Identifier ce qui n'est pas cohérent et freine son projet
 - Analyser son projet et trouver les stratégies concrètes et réalistes
 - Transformer la vision idéalisée de son projet en parcours séquentiel réalisable
- **Devenir le leader de son projet**
 - Pratiquer l'assertivité :

- Se positionner : savoir dire et entendre un refus.
- Présenter et parler de son projet à ses interlocuteurs
- Exprimer une demande de soutien, demander de l'aide et créer la collaboration

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Cours théoriques, pédagogie classique et pédagogie active, exercices pratiques, mises en situation (jeux de rôles) et études de cas.

Salle de formation, paperboard, documentation et support pédagogique papier et/ou numérique.

ÉVALUATION ET VALIDATION

L'évaluation se fait tout au long de la formation, sous forme de tests, quizz et mises en situation.

À l'issue de la formation, le participant remplit un questionnaire de satisfaction et reçoit un bilan d'évaluation des compétences acquises durant la formation ainsi qu'un certificat de réalisation.

ENCADREMENT

Alice Altadill, Formatrice et consultante en développement des compétences psychosociales, communication interpersonnelle, gestion du stress et des émotions.

INDICATEURS DE RÉSULTAT

Nouvelle formation au catalogue : aucune session de formation n'a été dispensée en 2023.

MODALITÉS PRATIQUES

ORGANISATION	Formation proposée en inter-entreprise. Individuel : sur demande.
CALENDRIER	Sessions de groupe organisées toute l'année. Individuel : entrées et sorties permanentes. Contacter la formatrice.
LIEU	11100 Narbonne, l'IN'ESS, salle à préciser en fonction du nombre de participants. Les salles sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
DÉLAI D'ACCÈS	Le délai d'accès pour cette formation est habituellement de 4 semaines.
INSCRIPTION / ADMISSION	Pré-inscription, et toute autre demande, veuillez contacter la formatrice par mail : alice.altadill@gmail.com
ACCESSIBILITÉ	Afin de nous permettre d'évaluer vos besoins et de mettre en œuvre les adaptations nécessaires, contactez notre référente handicap, Fanny Marques : f.marques@lecomptoirdesentrepreneurs.fr / 04 11 23 22 38

Ce programme de formation a été actualisé le 04/04/2024.