



## PROGRAMME DE FORMATION

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

<b>Méthodes pédagogiques &amp; Techniques</b>	Pédagogie active- groupe limité pour faciliter les échanges. Apports théoriques-Tests-Mises en situation et études de cas	
<b>Moyen d'évaluation des acquis à chaud</b>	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.	
<b>Moyen d'évaluation des acquis à froid</b>	Un questionnaire sera adressé aux participants 3 mois après la formation	
<b>Validation de fin de formation</b>	Attestation de fin de formation	
<b>Moyen de satisfaction de la formation</b>	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.	
<b>Effectifs</b>	<b>Mini 4 PERS- Maxi 10 PERS</b>	
<b>TARIF HT</b>	<b>INTER ou INTRA : sur devis</b>	
<b>Acompte et conditions de paiement</b>	Acompte <input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non	Subrogation <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
<b>Validité de l'offre</b>	Offre valable 30 jours à compter de l'édition du devis.	
<b>Accessibilité</b>	<b>Site économique des lacs 320 rue des Sorbiers 74300 THYEZ</b> Le site de formation est accessible aux personnes en situation de handicap	
<b>Convocation aux sessions de formation</b>	<input type="checkbox"/> Les convocations seront envoyées par l'entreprise <input checked="" type="checkbox"/> Les convocations seront envoyées par le formateur	
<b>Indicateur de résultat</b>	NA	NA
<b>Référent administratif et handicap</b>	Christine REY	<a href="mailto:christine.rey@alticeo.fr">christine.rey@alticeo.fr</a> 04.57.93.21.50

**CONTACT**

**Pour toute INFORMATION ou INSCRIPTION**

[sophie.jorandon@gmail.com](mailto:sophie.jorandon@gmail.com)



**SOPHIE JORANDON**  
Consultante-Formatrice  
06 84 41 45 62