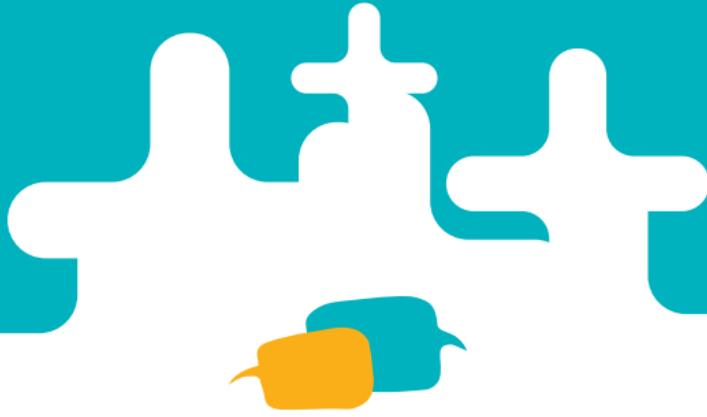




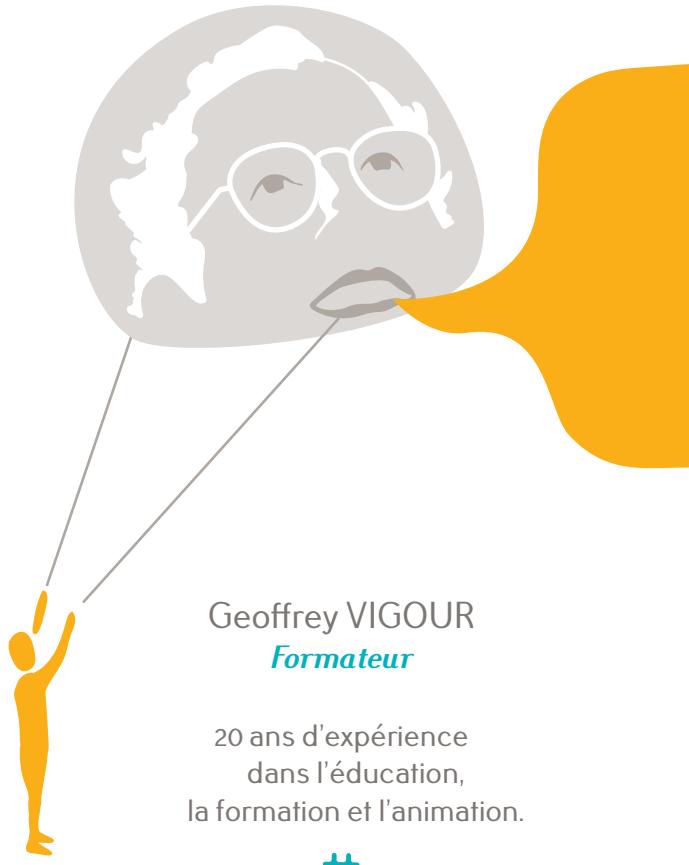
GIRASCOOP

au service de la relation



FORMATIONS ET ATELIERS
COMMUNICATION BIENVEILLANTE
COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES
DYNAMIQUE RELATIONNELLE
COHÉSION D'ÉQUIPE
GESTION DE CONFLITS





Geoffrey VIGOUR
Formateur

20 ans d'expérience
dans l'éducation,
la formation et l'animation.

#

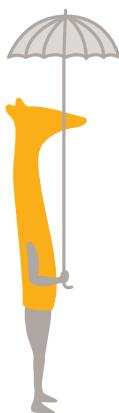
Formé à la Communication
Non-Violente et aux méthodes
actives de formation.

#

Au service de l'individu
et du groupe.

#

Prestations de proximité
et prise en charge en direct de vos demandes.



J'interviens auprès
de différents publics
et sous plusieurs formats
d'interventions. Je m'adapte
à vos besoins à partir
d'un diagnostic de départ.



► **Pour qui ?**

Entreprises, associations,
collectivités, écoles, universités,
services de formation, ALSH, etc.
Adultes et enfants.

► **Comment ?**

Modules de 1 à 2 journées.
Modules regroupés.
Ateliers répartis sur l'année.
Parcours évolutif sur une année.

Formats et modalités d'intervention
adaptables à vos besoins.



Geoffrey VIGOUR
Formateur

20 ans d'expérience
dans l'éducation,
la formation et l'animation.

#

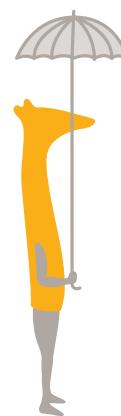
Formé à la Communication
Non-Violente et aux méthodes
actives de formation.

#

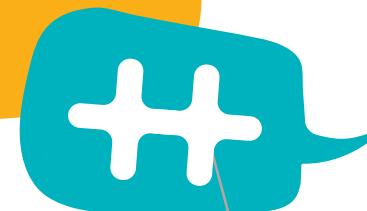
Au service de l'individu
et du groupe.

#

Prestations de proximité
et prise en charge en direct de vos demandes.



Je vous propose
des formations actives,
ludiques et pragmatiques
basées sur l'écoute
et le dialogue :



1 / AMÉLIORER LA COMMUNICATION DANS LA RELATION (2 JOURS)

- ▶ Clarifier les fondamentaux d'une communication constructive et bienveillante.
- ▶ Identifier les freins et les leviers dans la communication.
- ▶ Développer sa capacité d'accueil et d'écoute des émotions.

2 / (S')ÉCOUTER ET DIALOGUER (1 à 2 JOURS)

- ▶ Développer sa capacité d'écoute dans ses relations.
- ▶ Pratiquer l'empathie et l'auto-empathie pour être mieux avec soi et les autres
- ▶ S'entraîner à l'écoute empathique pour améliorer les relations interpersonnelles.
- ▶ S'entraîner à exprimer des gratitude.

3 / AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI (1 JOUR)

- ▶ Comprendre ce qu'est l'estime de soi et son impact dans le quotidien.
- ▶ Identifier les facteurs qui influencent l'estime de soi.
- ▶ Développer des techniques pour renforcer et maintenir une estime de soi positive.

4 / APPRÉHENDER ET GÉRER LE CONFLIT (1 à 2 JOURS)

- ▶ S'outiller pour communiquer de manière bienveillante.
- ▶ Identifier les freins et les leviers à la communication.
- ▶ Clarifier les notions de conflit, de communication non-violente et d'empathie
- ▶ Pratiquer l'écoute active et la reformulation.

5 / DÉCOUVRIR ET MOBILISER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (1 à PLUSIEURS JOURS)

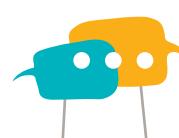
- ▶ Clarifier la notion de CPS et identifier leur utilité.
- ▶ S'outiller pour les mobiliser au quotidien.

6 / DÉVELOPPER DES INTERVENTIONS PARTICIPATIVES (1 à 2 JOURS)

- ▶ Clarifier les postures à adopter pour favoriser la participation.
- ▶ Se munir des outils et des méthodes au service de la participation.
- ▶ Identifier les avantages et inconvénients des différentes méthodes.

7 / RENFORCER LA COHÉSION D'ÉQUIPE (2 JOURS)

- ▶ (Re)Clarifier le projet collectif et les intentions de chacun.e
- ▶ (Re)Créer une dynamique collective
- ▶ Développer la coopération au service du projet
- ▶ Analyser ses pratiques professionnelles





Geoffrey VIGOUR

Formateur

*pour toute question
demande de devis, informations :*

06 75 33 04 63

g.vigour@girascoop.fr

www.girascoop.fr