

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

POUR MIEUX TRAVAILLER ET MANAGER

Et Analyse des Pratiques Professionnelles

PROFESSIONNELS DES SECTEURS : SOCIO-ÉDUCATIF, MÉDICO-SOCIAL, JEUNESSE, SPORT, ASSOCIATIF, MÉDICAL ET PARAMÉDICAL

FONDEMENTS SCIENTIFIQUES

La formation repose sur les fondamentaux des CPS définis par l'Organisation Mondiale de la santé depuis 1993 qui parle de **Life Skills** (compétences de vie) comme facteur de santé, bien-être, éducation...

Le programme se reposera uniquement sur des **modèles scientifiques validés et solides**. Pour les compétences sociales : les apports de la **psychologie humaniste** (Carl Rogers, Elias Porter, Thomas Gordon...). Pour les compétences émotionnelles et cognitive : sur les apports de la **psychologie positive et cognitive** (Martin Seligman, Moira Mikolajczak, Ilios Kotsou, Rebecca Shankland...).

La formation repose entre autres sur l'**approche pédagogique de Béatrice Lamboy**, Docteure en psychologie spécialisée dans les CPS et fondatrice de l'AFEPS (Association de promotion de la santé).



PROGRAMME

1 • Les fondamentaux théoriques

- Définition et historique des compétences psychosociales (CPS)
- Les effets validés scientifiquement des CPS
- Les différents programmes de développement des CPS

2 • Les compétences cognitives

- S'auto-évaluer de façon positive pour soi et l'autre
- Savoir résoudre les problèmes pour soi et l'autre
- Savoir être en pleine conscience pour soi et l'autre

3 • Les compétences émotionnelles

- Comprendre les émotions pour soi et l'autre
- Identifier les émotions pour soi et l'autre
- Exprimer les émotions de façon adaptées pour soi et l'autre
- Réguler ses émotions pour soi et l'autre
- Utiliser ses émotions et gérer son stress pour soi et l'autre

4 • Les compétences sociales

- Développer des relations positives pour soi et l'autre
- Savoir écouter
- Communiquer de façon positive pour soi et l'autre
- S'affirmer et résister à la pression sociale pour soi et l'autre
- Résoudre des problèmes et des conflits gagnant- gagnant

5 • En plus

- Analyse de pratique professionnelle
- Comment engagé les CPS dans ma pratique personnelle : plan d'efficacité personnel ?
- Comment engagé les CPS dans ma structure : plan d'efficacité collectif ?



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- La **pédagogie** est **vivante, interactive et expérientielle** elle sollicite les stagiaires en permanence.
- La formation est fondée sur des **méthodes actives** et se déroule sous forme d'**exercices** et de **jeux de rôle** qui mettent en scène des **situations réelles vécues par les participants**.
- Environ **30% du temps est consacré à des apports théoriques** sous forme interactive et **70% sous forme d'exercices et de jeux de rôles**.
- La formation repose sur un **cahier du participant** (de plus de 100 pages) qui permet au stagiaire de suivre la progression pédagogique et les apports théoriques développés.
- L'animation des séquences de formation se déroulent à l'**aide d'outils interactifs** (visuels, paperboards, métaplans...)
- Une vigilance est apportée à l'**espacement dans le temps** des séquences de formation, du travail entre chaque session et des **quiz intersession**... afin de favoriser l'**intégration** des apprentissages



SUIVI ET ÉVALUATION DE L'ACQUISITION DES COMPÉTENCES

- Feuilles de présence
- Chacun formule ses objectifs d'apprentissage pour démarrer
- Questions orales ou écrites (QCM), mises en situation,
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Feed-back oraux donnés à chaque tout au long de la formation
- Pour chacun des outils abordés, la compétence travaillée est clairement identifiée et posée comme objectif
- Questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation



INSCRIPTIONS, DEVIS, INFORMATION

FORMATIONS EN INTRA OU EN INTER - DEVIS SUR DEMANDE

CONTACT POUR EXPLICATIONS OU AIDES ADMINISTRATIVES (FINANCEMENTS OPCO...) :

Thibaud DELAUNAY - Formateur

SIRET N° : 877 720 623 00017

31 rue de la prairie du mas - 16710 Saint Yrieix sur Charente

Tél. : 06 63 73 62 62 - Mail : thibaud.delaunay@gmail.com

Site : <http://thibaud-delaunay.fr>

Thibaud DELAUNAY



PRÉPARATION MENTALE
COACHING & FORMATION

LIEN VERS UNE VIDÉO EXPLICATIVE



LIEN VERS LE SITE INTERNET



Objectifs

- Améliorer la qualité de vie au travail, le bien-être et la santé pour soi et les autres dans les relations constructives
- Améliorer le pouvoir d'agir des individus (empowerment)
- Prendre conscience de l'impact des compétences psychosociales dans la pratique professionnelle aussi bien pour les collègues, usagers, partenaires...
- Développer ses compétences cognitives qui renforcent les capacités mentales de conscience de soi, de choix et de résolution de problème
- Développer les compétences émotionnelles qui favorisent une bonne régulation des émotions et du stress
- Développer les compétences sociales qui permettent de développer une communication et des relations constructives

Public

- Tout professionnel (salarié) du secteur socio-éducatif, de la jeunesse, du sport, des associations, du médical ou paramédical ou médico-social désireux améliorer ses connaissances et compétences de communication en situation professionnelle.
- Cette formation s'adresse à tous niveaux hiérarchiques
- **Groupe de 6 à 15 personnes**

Prérequis

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Profil du formateur

- Thibaud DELAUNAY
- Formateur expérimenté, certifié en Communication efficace et bienveillante (Ateliers Gordon®, Enseignants, Educateur, Parents)
- Formateur certifié en développement des compétences émotionnelles (Institut de psychologie positive®)
- Animateur en analyse de pratique professionnelle (co-développement®)
- Maître praticien PNL, DU de préparation mentale en psychologie du sport, Coach certifié MBTI® et Action Types®, Analyse transactionnelle...

Durée et organisation Dates et horaires

- **Dates** : à caler avec vos disponibilités
- **Durées** : à adapter en fonction de vos besoins
- **Formation de base** : 4 jours de 9h00 à 17h00.
- **Analyse des pratiques professionnelles** : sur des demi-journées à +1; +2 mois de 9h00 à 12h30 (ajustable jusqu'à 4 demi-journées)
- **Total** : 4 jrs soit 28h00 de formation
- Mise à disposition d'un **carnet et de contenu**
- **Quizz et distanciel** à l'issue de chaque module.
- **Qualité** : Il est particulièrement important de pouvoir segmenter un maximum la formation et d'étaler la formation dans le temps sur plusieurs mois afin de favoriser les apprentissages

Lieu

- Dans votre structure si la formation est en intra ou sur un lieu à identifier par nos soins si à l'extérieur

Tarifs

- **Prise en charge à 100%** par l'OPCO (Uniformation, AKTO, OPCOEP...)
- **Aucun frais à avancer** (le paiement se fait directement par l'OPCO auprès de l'organisme de formation. Contacter le formateur pour les modalités pratiques et le suivi
- **En fonction de la structure** entre 600€ et 1800€ par jour de formation

Organisme de formation certifié



Accueil des Personnes en situation de Handicap :
contacter le formateur