

## Atelier – rencontre du club Soho Solo Gers



Il aura lieu le vendredi 20 juillet 2018 de 9h30 à 12h30 à l'Innoparc – ZI Hippodrome – 6 rue Roger Salengro – Auch

Rendez-vous phare du réseau Soho Solo Gers, le Club Soho Solo se réunit chaque mois autour de thématiques fédératrices et entrepreneuriales. Ces rencontres, organisées par la CCI du GERS, font intervenir des professionnels, membres du réseau et/ou de Kanopé, experts du domaine traité. Elles sont ouvertes non seulement aux Solos gersois mais aussi aux TPE, entrepreneurs individuels, porteurs de projets et toute entreprise du GERS intéressés par le thème abordé.

Le prochain atelier-rencontre aura pour thème : « S'affirmer : ni trop hérisson, ni trop paillason »

Objectifs de l'atelier :

- Repérer les différents types de comportements spontanés (dans les relations aux autres)
- Identifier et nommer les « comportements non assertifs » et le « comportement assertif »
- Se situer personnellement dans son mode relationnel
- Trouver des leviers pour augmenter son assertivité

Programme :

- Définition de l'assertivité et introduction sur « les comportements spontanés » (selon travaux du sociologue Dominique Chalvin)
  - Quizz pour évaluer son niveau d'assertivité
  - Utiliser l'approche de Pareto (20/80) pour : comprendre les blocages et/ou les freins au développement de l'affirmation de soi, développer son positionnement dans une dynamique de « relations gagnant-gagnant »
  - Le visible et l'invisible : faire le lien entre les comportements et leur origine cachée
  - Techniques à tester : Se libérer de certains carcans éducatifs, Pratiquer le « renforcement positif »,
- Utiliser le « message-Je » de Gordon, Accueillir la globalité de sa personnalité avec bienveillance (qualités et défauts)
- Fiche conseil « pistes pour savoir dire NON »
  - Conclusion : Notions clés retenues, Identification d'un « 1er pas de progrès personnel » vers davantage d'assertivité.

Animation :

Cet atelier sera animé par Véronique MARTIN, formatrice et coach, spécialisée en communication, direction d'équipe et développement individuel et collectif, membre Soho Solo. Après un parcours universitaire, elle occupe durant 7 ans un poste de chargée de formation et de développement commercial France export dans une PMI toulousaine. Passionnée par les relations interpersonnelles, la dynamique de groupe et l'accompagnement des individus, elle a créé l'EURL MDS et, depuis 16 ans, se spécialise dans le domaine du conseil, du coaching et de la formation professionnelle. En 2014, elle confirme son expertise dans l'ingénierie de la formation et l'analyse des pratiques pédagogiques avec l'obtention du Titre Professionnel de formateur d'enseignants, formateur de formateurs et de cadres supérieurs pédagogiques. Afin de s'adapter aux besoins d'une société en mutation continue, Véronique se forme régulièrement et renforce ses connaissances dans les approches d'accompagnement des personnes (certification MBTI©, approches de digitalisation des apprentissages, psychologie positive, coaching & supervision).