



### 👉 A retenir

- ➡ Cette formation est destinée aux permanents des Communes forestières
- ➡ Elle se tiendra :  
Le 26 octobre 2023 de 9h00 à 17h00 à Paris : Salle de réunion de la FNCOFOR, 3 rue du Général Bertrand
- ➡ Cette formation s'appuiera sur de nombreux jeux de rôles. Pour qu'elle soit le plus efficace possible, réfléchissez préalablement aux situations que vous avez envie d'y aborder
- ➡ Pour une bonne qualité des échanges, la formation sera limitée à 15 personnes
- ➡ Inscription ouverte jusqu'au 19 octobre 2023

## PROGRAMME

**26 octobre 2023 de 9h00 à 17h**

**Formateur : Julien MARCINKOWSKI, free-lance**

- 9h00 - 9h20 :** **Accueil**  
Présentation du formateur, de la formation, des objectifs, du cadre et recueil des attentes  
**Méthodologie :** présentation par le formateur et tour de table
- 9h20 - 9h40 :** **Questionnaire individuel d'auto-évaluation de son assertivité**  
Estimation individuelle de son assertivité. Chacun n'a accès qu'à son propre résultat.  
**Méthodologie :** remplir un questionnaire individuel.  
**Objectif :** indiquer la marge de progression, capter l'attention
- 9h40 - 10h10 :** **Présentation des 4 types de comportement d'affirmation de soi**  
Les 4 types de comportements : passivité, agressivité, manipulation, assertivité  
**Méthodologie :** Identification à partir d'exemples du questionnaire et d'exemples vécus.  
**Objectif :** découvrir la panoplie des comportements d'affirmation de soi

- 10h10 - 10h25 : **Ecoute active, reformulation et questionnement**  
Présentation et mise en pratique de 3 concepts : écoute active, reformulation et attitude d'écoute de Porter de questionnement  
Méthodologie : en trinôme, une personne présente un problème, la 2ème l'écoute et la questionne et la troisième observe et fera un retour
- 10h25– 10h40 **PAUSE**
- 10h40 - 10h55 **Suite de l'activité précédente**  
Changement des rôles dans chaque trinôme pour que chaque personne expérimente chacun des 3 rôles
- 10h55 - 11h40 **Jeux de rôle de mise en pratique**  
Choix d'une situation conflictuelle  
Jeux de rôle (agressivité versus assertivité puis manipulation versus assertivité)  
Debriefing  
Méthodologie : A partir de deux situations conflictuelles choisies par le groupe, réalisation d'un jeu de rôle par groupe de deux  
Objectif : jouer l'agressivité et la manipulation pour pouvoir les reconnaître et les déjouer. Agir avec assertivité
- 11h40 - 12h00 **Bilan de la matinée**  
Questionnement sur les acquis de la matinée et les attentes  
Méthodologie : sur paperboard
- 12h00 - 13h00 **Repas**
- 13h10 - 13h40 **Présentation de la méthode DESC et CNV avec exercices**  
Présentation de la méthode DESC et communication non violente  
Mise en pratique de chaque étape  
Méthodologie : partie théorique et mise en pratique en grand groupe
- 13h40 - 14h10 **Mise en pratique de la méthode DESC en binôme**  
S'entraîner à parler avec la méthode DESC  
Méthodologie : jeu de rôle par groupe de deux à partir de situations conflictuelles choisies par chacun des membres du binôme
- 14h10 - 14h25 **Retour en grand groupe et questions-réponses**  
Debriefing  
Méthodologie : temps d'échange et de débriefing en grand groupe après l'exercice précédent

14h25 - 14h40	<b>Pause</b>
14h40 - 15h00	<b>Savoir dire non</b> Exprimer son désaccord de manière assertive Méthodologie : jeux de rôle
15h00 - 15h40	<b>Autres outils et concepts pour répondre aux attentes exprimées le jour J</b> Présentation d'autres outils, en fonction des attentes exprimées par le groupe lors de la journée : - Pour développer son assertivité - Pour changer les attitudes et comportements Méthodologie : présentation théorique de 2 outils
15h40 - 16h30	<b>Théâtre forum de mise en pratique de tous les concepts vus</b> Mise en pratique des outils par les participant·es Méthodologie : choix d'une situation puis mise en scène par deux personnes. Puis un spectateur monte sur scène pour remplacer un·e des 2 acteur·ices pour tester une autre façon de faire. Et ainsi de suite jusqu'à ce que la situation semble satisfaisante. Selon le temps disponible, test d'autres situations.
16h30 – 16h40	<b>Fixation d'un objectif personnel</b> Fixation individuelle d'un objectif SMART (spécifique, mesurable, ambitieux, réaliste et temporel (=a une date butoir) pour mettre en pratique la formation. Méthodologie : réflexion individuelle puis tour de table
16h40 – 17h00	<b>Bilan de la formation</b> Retour sur le déroulé de la journée et synthèse Méthodologie : sur paperboard

## INFORMATIONS ET MODALITES DE PARTICIPATION

### Organisme de formation

IFFC – Institut de formation forestière communale, organisme de formation de la Fédération nationale des Communes forestières

### Lieu de la formation

Formation en présentiel, le 26 octobre 2023, salle de réunion de la FNCOFOR, 13 rue du général Bertrand à Paris 7.

Métro Duroc, ligne 10 et 13

## Contact

---

Isabelle VERGNE, chargée de mission formation IFFC

[isabelle.vergne@communesforestieres.org](mailto:isabelle.vergne@communesforestieres.org) , 06 78 57 34 98

☞ **Contactez Isabelle Vergne, pour toute question relative à cette formation, à votre inscription ou à son accès aux personnes en situation de handicap.**

## Date et horaires

---

En présentiel, le 26 octobre, de 9h à 17h

A 17 h, le formateur propose à ceux qui sont disponibles d'aller boire un verre ensemble

## Durée

---

7 h00 de formation : de 9h à 12h et de 13h à 17h

## Coût pour le stagiaire

---

Coût de la formation, qui sera demandé à la structure employeur du stagiaire : 250 € par personne pour les 7 heures de formation.

Des plateaux repas, offerts par l'IFFC, seront réservés pour l'occasion

## Objectif général

---

Développer son assertivité et identifier des comportements concrets et observables à mettre en place pour cela

## Objectifs opérationnels

---

A l'issue de la formation, les participant·es seront capables d'/de :

- Identifier leur profil assertif actuel et leurs marges de progression
- Décrire 5 comportements assertifs concrets et observables
- Décrire et utiliser la méthode DESC pour passer un message difficile

## Evaluation de la formation

---

La formation fera l'objet d'une évaluation à chaud par le stagiaire.

## Attestation :

---

Une attestation de formation sera remise à chaque participant·e.

## Formateur

---

**Julien Marcinkowski** est formateur freelance. Il est de formation scientifique et a déjà animé des dizaines de formations sur le sujet, entre autres pour le Pôle universitaire Léonard de Vinci (Nantes et La Défense). Il a une approche qui passe beaucoup par la mise en pratique (jeux de rôle, théâtre forum, analyse de vidéos, ....)

## Public visé :

---

Les permanents de l'équipe nationale, des associations départementales et des Unions régionales

## Pré requis :

---

Aucun

### Règlement intérieur, RGPD :

Disponible sur demande et sur [http://www.fncofor.fr/formations-proposees-institut-formation-forestiere-communale-iffc-5\\_3185.php](http://www.fncofor.fr/formations-proposees-institut-formation-forestiere-communale-iffc-5_3185.php)

### 👉 Pour s'inscrire :

Contactez directement Isabelle Vergne : [isabelle.vergne@communesforestieres.org](mailto:isabelle.vergne@communesforestieres.org)

➡ Avant le 29 décembre 2022. Les demandes arrivées après cette date seront étudiées au cas par cas.

En cas d'annulation par l'IFFC, les personnes inscrites seront informées par mail ou par téléphone



@fncofor



Fédération nationale des  
Communes forestières

IFFC / FNCOFOR

13 rue du Général Bertrand - 75007 Paris

01 45 64 47 98

[federation@communesforestieres.org](mailto:federation@communesforestieres.org)