

Catherine DUGUET

Dirigeante et formatrice

cd@ecole-savoir-vivre.com

Tél : 06 43 43 41 20

www.ecole-savoir-vivre.com

3, rue du château

41350 St. Claude de Diray

Siren : 832 450 704

Déplacements dans toute la France



POUR SAVOIR-ÊTRE

APPRENTISSAGE DES CODES SOCIAUX

Savoir-vivre et savoir être social et professionnel

Bien vivre ensemble

Pour maîtriser tous les fondamentaux

Je vous propose les formations savoir être et savoir-vivre les plus complètes et les plus personnalisées qui soient dans l'enseignement de ces domaines. Elles sont élaborées en amont, en fonction de votre public et de vos besoins.

*Le savoir-vivre est une frontière, il peut également devenir une passerelle
Il s'étend démocratiquement à toutes les catégories sociales*

Associations

Primo-arrivants

Adultes et enfants en difficulté

Centres d'apprentissage et de réinsertion

Accompagnement parents / familles

Écoles de quartiers sensibles...

Objectifs :

- ✓ S'intégrer, progresser, acquérir de l'aisance et de l'assurance dans son quotidien et dans son milieu professionnel, avoir confiance en soi et aborder sa nouvelle vie avec le plus de sérénité possible
- ✓ Téléphoner pour prendre un rendez-vous ou demander un conseil, écrire un mél
- ✓ Se présenter à un entretien d'embauche
- ✓ Se rendre à un rendez-vous pour un logement, à la CAF, à l'école, chez le médecin...
- ✓ Connaître les us et coutumes en France
- ✓ Se familiariser avec la prise de parole (cérémonie de remise des attestations) et apprendre à se valoriser, etc.

La politesse peut sembler une contrainte pour un enfant ou un adolescent. Il est donc important de lui expliquer son utilité :

- ✓ elle le sécurise en établissant des règles claires
- ✓ elle établit une forme d'égalité, car les règles sont les mêmes pour tous
- ✓ elle l'aide à prendre conscience des limites et des libertés de chacun
- ✓ elle favorise l'autodiscipline
- ✓ elle démontre l'importance qu'on accorde aux autres
- ✓ elle invite l'autre à agir avec gentillesse à son tour
- ✓ elle maintient des liens sociaux harmonieux, pour un

BIEN VIVRE ENSEMBLE !



Je me tiens à votre disposition pour élaborer votre formation sur mesure.



Exemple de programme « **Apprentissage des codes sociaux** » pour les primo-arrivants

*Le savoir-vivre, c'est la courtoisie, la bienveillance et l'écoute
pour un bien vivre ensemble.
Être à l'aise avec autrui, sans être ni au-dessus, ni en dessous,
cela s'apprend aussi.*

Pourquoi cette formation ?

- *Vous voulez vous intégrer, progresser, acquérir de l'aisance et de l'assurance dans votre quotidien et votre milieu professionnel, avoir confiance en vous et être respecté(e), aborder votre nouvelle vie avec le plus de sérénité possible*
- *Vous devez téléphoner pour prendre un rendez-vous ou demander un conseil*
- *Vous devez écrire un mail*
- *Vous devez vous présenter à un entretien d'embauche*
- *Vous avez rendez-vous pour un logement, à la CAF, à l'école, chez le médecin...*
- *Vous voulez connaître les us et coutumes de la table*
- *Vous devez prendre la parole en public (cérémonie de remise des attestations, etc.)*

Votre image est un langage

C'est votre image que les autres perçoivent au premier regard !

→ La tenue

- ✓ Porter une tenue adaptée aux différentes circonstances, les chaussures, etc.
- ✓ Prendre soin de son apparence, l'hygiène, etc.

→ Le comportement

- ✓ Souriez !
- ✓ Les distances à respecter
- ✓ Le toucher
- ✓ Frappez avant d'entrer
- ✓ Le téléphone portable



La communication non verbale et son impact

Posture, élocution, ton de la voix, gestuelle, regard... sont des éléments a priori anodins qui en disent pourtant bien plus long sur nos intentions réelles et nos émotions.

La communication

- ✓ Correspondance / mail
 - Libellé, style et formules de politesse
 - On n'écrit pas « Bonjour madame Dupont », ni « Bonjour madame »
 - On ne commence jamais un courrier par « Je »
 - Les noms de famille s'écrivent toujours en lettres majuscules
- ✓ Le téléphone
 - S'exprimer au téléphone
 - Le sourire « s'entend » au téléphone !
 - « Je vais essayer de... » = NON / « Je fais tout pour... » = OUI
 - Bonjour Madame, Bonjour Monsieur + Présentation + Objet de l'appel + Au revoir Madame/Monsieur

La conversation

Tout l'art de la conversation est d'écouter, apprivoiser l'autre, échanger, se cultiver, partager ses connaissances, inspirer confiance.

- ✓ Les expressions à utiliser et celles à bannir
- ✓ Savoir ménager les susceptibilités
- ✓ On ne parle pas de...
- ✓ Tu ou vous ?
- ✓ Oser dire que l'on n'a pas compris

Les présentations et le salutations

C'est un art qui permet la fluidité des rapports humains et de ménager les susceptibilités.

- ✓ De quelle façon les présentations se font-elles ?
 - Qui doit se présenter en premier ? Comment et pourquoi ?
- ✓ Savoir se présenter soi-même
- ✓ Qui s'adresse à qui en premier ?
 - Qui doit tendre la main en premier ? Comment et pourquoi ? Dans quelles situations faut-il s'abstenir ? Qui doit se lever et pourquoi ?
 - Comment serrer la main. Regarder dans les yeux

La table à la française

- ✓ La tenue à table. Ne pas parler la bouche pleine, s'essuyer la bouche avant de boire, ne pas commencer à manger avant...
- ✓ Quels couverts utiliser ?

Prendre la parole en public

- ✓ Souriez, respirez !
- ✓ « Bonjour mesdames, bonjour messieurs ». Pas de « Bonjour messieurs-dames »