

Des femmes pour les femmes

Savoir faire preuve de répartie !



Cours «compétences sociales»

Mardi 7 octobre 2025

Horaire 9h - 17h

Maison de la femme, av. Eglantine 6, Lausanne

Après la formation « poser sa voix » qui avait remporté un joli succès en 2023, nous vous proposons une nouvelle formation axée sur la communication interpersonnelle.

Vous désirez convaincre vos partenaires, vos clients, votre équipe de travail. Vous ne savez pas toujours comment gérer les remarques que l'on vous fait, surtout quand elles remettent vos idées en question ou ont un caractère déplacé ? Venez entrainer votre répartie lors de cette journée de cours pratique.

Objectif de cette formation : développer votre sens de la répartie, notamment face aux critiques, sans volonté de blesser l'autre

Le nombre maximum de participantes au cours est de 12 personnes afin que chacune puisse s'exprimer et réaliser les exercices proposés dans les meilleures conditions.

Intervenante :



Lucette Quarteron

Pendant plus de vingt ans, Lucette Quarteron a occupé des postes à responsabilité dans des directions marketing et commercial en France et aux Etats-Unis dans divers secteurs tels que les télécommunications et les médias. En 2004, elle fonde Tekoa à Paris, puis implante sa société à Lausanne en 2007.

Formée à la communication et au management (MBA international, Master of communication and arts, Certificats de coaching) et à l'économie internationale (Maîtrise en sciences économiques), Lucette Quarteron exerce ses talents en Suisse, France, Belgique, Etats-Unis, Maroc, Japon, Caucase du Sud, Chine... et dans bien d'autres pays. Elle intervient auprès d'organisations gouvernementales, d'ONGs, d'universités et d'entreprises suisses et internationales.

Lucette Quarteron propose des formations de qualité basées sur sa grande expérience en entreprise et en tant que consultante.

<http://www.tekoa.ch>

Formation théorique et participative !

Au programme :

Comprendre ce que signifie avoir le sens de la répartie et renforcer sa capacité à l'adopter :

- Comprendre la notion de répartie et reconnaître les situations où elle est nécessaire
- Décrypter les blocages qui freinent son usage
- Renforcer la confiance en soi pour rester ancrée face aux critiques

Répondre avec aisance et spontanéité :

- S'entraîner aux différentes techniques telles que : l'effet miroir, l'art du questionnement puissants, et bien d'autres astuces
- S'inspirer de techniques de l'improvisation pour gagner en spontanéité
- Distinguer entre une critique constructive d'une non-constructive et y répondre de manière adaptée
- Apprendre à gérer la manipulation avec tact et assurance

Méthodologie

Nous accordons une grande importance à mettre en place un cadre de confiance, protégé et valorisant, afin que les participantes puissent s'épanouir, en gouttant sans entrave à la sensation de liberté d'expression.

L'atelier est axé sur la pratique. Le travail se fait en individuel, en binôme et en groupe. Les bases théoriques sont illustrées auditivement et visuellement ; et immédiatement mises en application.

Coûts

Membres de Swiss Tecladies, SVIN, FFU-PEE, Swiss Engineering et réseau femme et sia (à indiquer lors de l'inscription): CHF 400.-

Non-membres : CHF 450.-

Ces sommes comprennent la participation au cours, les supports de cours, le repas de midi et les pauses.

Inscription jusqu'au **10 septembre 2025** sur notre <https://ffu-pee-intranet.ch/veranstaltungen>, par email à administration@ffu-pee.ch ou par courrier à Professionnelles en environnement ffu-pee, Güterstrasse 83, 4053 Bâle, tél. 061 222 22 40.

Frais d'annulation : CHF 50.- jusqu'au 10 septembre 2024. Après cette date, l'ensemble de la somme due sera perçue. Il est néanmoins possible de proposer une personne de remplacement.