



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

Delphine PIERREJEAN Responsable Compétences relationnelles Métro-Pôle

66 avenue du 69^{ème} RI
54270 ESSEY LES NANCY
Tél 07 70 77 82 20

dpierrejean@competences-relationnelles.com

COMPETENCES

Communication :

- Communiquer avec bienveillance en équipe
- Communiquer avec bienveillance pour mieux accueillir nos publics
- S'affirmer sans peur ni agressivité
- Ecouter sans interprétation ni jugement

Gestion de conflit :

- Comment réagir face à la violence
- Gestion de conflit
- Régulation de conflit en équipe

Education :

- Faire autorité/ rapport au cadre / sanctions punitions
- Ateliers de parentalité bienveillante (pour les parents d'enfants et d'adolescents)
- Vivre ensemble, inter culturalité et coopération

Développement personnel :

- Savoir gérer son stress
- Canaliser ses émotions
- Apprendre à communiquer en public
- Améliorer son estime de soi
- Redonner du sens et des priorités à nos valeurs

Accompagnement au projet personnel et professionnel : (en individuel ou collectif)

- Définir son projet d'avenir
 - Donner un sens à son parcours (par le récit de vie)
 - Valoriser ses compétences acquises en milieu formel et informel (intelligences multiples)
 - Etablir un plan d'actions (méthodologie de projet)
- Accompagnement au projet de départ à l'international

Accompagnement d'équipe :

- Animer une réunion participative
- Découvrir son leadership et le mettre en action
- Mettre en œuvre un projet participatif
- Concevoir un projet (concept) éducatif : méthodologie
- Evaluer une action, un projet

Ces thèmes sont des exemples de formations réalisées, il est possible de monter un projet de formation ou de coaching selon les besoins des personnes et des équipes. Toutes ces formations sont animées avec des méthodes actives (théâtre forum, work shop, ateliers d'intelligence collective, ...) elles partent toutes de l'expérience et du vécu de chacun pour intégrer l'apprentissage des notions.