



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

Un « atelier » Compétences relationnelles à partir de notre thème d'année :

## S'affirmer ET s'adapter

pour (re)construire des relations sans accusations ni jugements

La spécificité de cet atelier tient dans **l'articulation entre s'affirmer ET s'adapter**.  
Jamais l'un sans l'autre, mais toujours l'un pour l'autre !

Comme on marche sur deux jambes,  
...trouvant l'énergie d'avancer  
dans le balancement successif du bassin d'une jambe sur l'autre,  
...trouvant l'énergie intérieure  
dans la complémentarité du « être soi AU MILIEU des autres ».

### OBJECTIFS

- ▶ S'AFFIRMER : Pouvoir être soi, développer la confiance en soi...
- ▶ S'ADAPTER : trouver sa juste place dans les relations et la vie sociale
- ▶ « ET » : articuler « Etre soi » POUR être bien au milieu des autres

### DESTINATAIRES

- ▶ **toute personne** qui souhaite améliorer ses relations interpersonnelles
- ▶ **cadres et salariés** des entreprises, institutions et collectivités  
(financement possible sur les fonds de la formation professionnelle continue)
- ▶ **personnels éducatifs, enseignants, soignants**
- ▶ **personnes en recherche d'emploi** (financement possible par Pôle Emploi)

### Le PROGRAMME et la MÉTHODE

- ▶ C'est un atelier qui partira des atouts et des freins de chacun pour s'affirmer et s'adapter dans le quotidien de nos vies personnelles, familiales, professionnelles.
- ▶ A partir des situations vécues par les participants, nous expérimenterons des « outils » d'affirmation de soi, d'écoute de l'autre et de création relationnelle pour optimiser nos postures personnelles et relationnelles.
- ▶ L'atelier se déroulera en 2 modules de 5 soirées de 2h chacune. Les jours et les semaines qui se dérouleront entre ces ateliers seront des terrains d'exercice permettant de mettre en œuvre les acquis de formation.

### ORGANISATION

↳ **LIEU LA POSSESSION**  
Centre socioculturel Nelson Mandela (Quartier St Laurent)

↳ **DURÉE**

**10 mercredis de 18h à 20h :**

MODULE 1 :

8-15-22 février – 1-8 mars 2017

MODULE 2 :

29 mars – 5-12-19-26 avril 2017

↳ **TARIF pour 10 soirées**

**Individuels : 180€**

Prix négociable

(demandeurs d'emplois, étudiants, difficultés économiques...)

**Form. professionnelle : 360€**

↳ **INSCRIPTIONS EN LIGNE**  
et paiement sécurisé des arrhes

[Cliquez ici](#)

↳ **RENSEIGNEMENTS**

Marc THOMAS

Dirigeant de

**Compétences relationnelles**

[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

[relationnelles.com](http://competences-relationnelles.com)  
Tél. 06 93 41 96 62

**Compétences relationnelles** est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04208 98  
Les formations peuvent donc être financées sur les fonds de la Formation Professionnelle Continue des entreprises.