



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

Les-Infos n° 62 - France

la newsletter du site <http://competences-relationnelles.com>

26 février 2015

**Réagissez à cette lettre mensuelle** Envoyez vos réactions, vos remarques, vos propositions...

Faites connaître les manifestations ou formations qui touchent aux « compétences relationnelles »...

Pour tout cela, écrivez à [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Editorial

### Transformer nos barrières en pistes d'envol

Souvent, j'écoute des personnes me dire à quel point elles aimeraient changer... Mais elles ajoutent aussitôt que c'est impossible : leurs défauts ou leurs incapacités, le jugement ou la pression des autres, les bonnes résolutions toujours impossibles à tenir... Et finalement la désespérance et le sentiment d'échec : "*Je suis comme ça*", "*c'est ma nature*", "*je n'y arriverai jamais*"...

Je me suis souvent dit cela pour moi-même à une période de ma vie, en particulier par rapport à mon stress et surtout mon agressivité. (...)

[\[lire la suite en ligne\]](#)

[\[Télécharger en PDF\]](#)



Epines du Christ – Cirque de Mafate – Réunion – Photo MT

Formations ouvertes à tous

Au nom de **Compétences relationnelles**,  
**Delphine PIERREJEAN** peut construire avec vous des formations et envisager leur animation.

**Contact**

**Delphine PIERREJEAN**  
07 07 77 82 20  
[dpierrejean@competences-relationnelles.com](mailto:dpierrejean@competences-relationnelles.com)

**1<sup>er</sup> SEMINAIRE « Compétences relationnelles » France Réservez votre dernier WE de Juin !**

Ouvert à celles et ceux qui ont déjà participé à des formations ou autres activités de **Compétences relationnelles** ainsi qu'aux amis de Delphine PIERREJEAN et Marc THOMAS, et toutes personnes se sentant concernées par le développement de Compétences relationnelles sereines et constructives

**27-28 juin 2015**  
à **NANCY**

Renseignements :  
**Delphine PIERREJEAN**  
07 07 77 82 20  
**Marc THOMAS**  
[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

**THEME du séminaire : (Re)DEVENIR ACTEUR DE MA VIE ET DE MES PROJETS**

*D'autres renseignements bientôt sur notre site*

**Marc THOMAS sera en France hexagonale** du 25 mai au 14 juillet.

Il peut animer des formations dans votre région, par exemple

- **COMMUNIQUER sans peur ni agressivité**
- **Canaliser STRESS et EMOTIONS pour savoir réagir dans les situations difficiles**
- **ECOUTER SANS INTERPRETATION NI JUGEMENT**
- **S'AFFIRMER et développer LA CONFIANCE EN SOI**
- **Prévenir et traiter LES CONFLITS**
- ou d'autres thèmes de « Compétences relationnelles » correspondant à vos besoins

**Contact**

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

**Tél**

jusqu'au 22 mai : 06 93 41 96 62  
à partir du 25 mai : à préciser

**Le Mouvement pour une Alternative Non-violente (MAN) de Lorraine**

propose des formations tout au long de l'année. Voir le [\[Catalogue formations MAN\]](#)

- **L'ESTIME DE SOI : enjeux – besoins – outils** les 7 et 8 mars 2015
- **S'AFFIRMER sans peur ni agressivité** les 6 et 7 juin 2015 par **Marc THOMAS** à VILLERS-LES-NANCY

[Inscriptions auprès du MAN]  
03 83 40 13 44  
[man.nancy@nonviolence.fr](mailto:man.nancy@nonviolence.fr)

Formations entreprises

**Compétences relationnelles** anime actuellement des formations professionnelles pour :

- Service National de la Jeunesse du LUXEMBOURG : Faire autorité, pour des Educateurs
- à la Réunion : Ecouter (Le Tampon) – Développer la Confiance en Soi (La Possession) - Dépasser nos peurs (SEDIFOP) – Communiquer et se recentrer sur la mission (Communautés des Religieuses de la Miséricorde Ste MARIE et BOIS DE NEFLES)

**Compétences relationnelles** construit avec vous vos formations professionnelles et les ajuste à vos besoins

[\[contact\]](#)

Documents

**Le blog de Marc THOMAS**

[\[Le blog\]](#)

Vous y trouverez les éditoriaux de ces newsletters, mais aussi d'autres textes, en particuliers un texte intitulé : [Traiter la jalousie par la confiance en soi](#)

**La newsletter 974 (Ile de la Réunion)**

[\[Les-Infos 974\]](#)

Exprimez vos commentaires dans le blog !