



« 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° 67 - Réunion

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

16 août 2015

C'est la rentrée à la Réunion ! Nous espérons que vous avez fait le plein d'énergie en ce temps de vacances et que cette énergie va vous motiver pour vivre votre quotidien et **construire votre vie selon vos valeurs**. Nos propositions ci-dessous voudraient y contribuer !

N'hésitez pas à nous solliciter pour toute autre demande d'intervention, de formation, d'accompagnement personnel ou d'équipe.

Editorial

Grandir de nos contradictions

Souvent en nous, des sentiments contradictoires se mêlent. A tel point parfois que nous ne savons plus où nous en sommes... Par exemple des sentiments de colère, de tristesse, de déception... et des sentiments de soulagement et de liberté. Selon les moments de la journée, nous passons instantanément de l'un à l'autre, où nous nous sentons « tiraillés » de l'un à l'autre...

Qui d'entre nous n'est jamais en tension contradictoire entre des choix à faire, des décisions à prendre, des attractions et des répulsions vis-à-vis de la même personne... ? [\[LIRE LA SUITE\]](#) [\[Télécharger en PDF\]](#)

Évènement

Le site Internet de *Compétences relationnelles* est en pleine refonte... pour actualiser son look... pour bénéficier des avantages des blogs et faciliter les interactions... pour vous permettre de trouver encore mieux ce que vous cherchez... Rendez-vous dans quelques semaines pour l'inauguration officielle !

DES FORMATIONS au mois de SEPTEMBRE ! Inscrivez-vous dès maintenant !

LES FORMATIONS présentées ci-dessous sont faites pour REpondre A VOS BESOINS personnels ou professionnels
RENSEIGNEZ-VOUS en cliquant sur les mots en bleu

Formations
ouvertes à tous

à la demande des AMIS DE L'UNIVERSITE de la Réunion

CANALISER LE STRESS ET LES EMOTIONS... [\[Programme\]](#)

Il ne s'agit pas d'un cours théorique, mais d'un atelier qui nous permettra d'apprendre à canaliser notre stress et nos émotions et à s'en servir de façon constructive dans nos vies personnelles, relationnelles et professionnelles.

Pour que cet atelier puisse porter ses fruits, le nombre d'inscrits ne pourra pas dépasser 12 personnes

7 samedis matin

9h-12h à LA POSSESSION

26 sept – 3 et 31 oct

7 et 28 nov – 5 et 12 déc

[Inscription Renseignements]

Marc THOMAS - 06 93 41 96 62

[ou par mail](#)

à la demande du SEDIFOP

ECOUTER, ACCUEILLIR, ACCOMPAGNER... [\[Programme\]](#)

spécialement dans les communautés chrétiennes, mais aussi dans tous les contextes où des personnes ont besoin d'être accueillies et reconnues.

Porter un regard positif sur toute personne, marcher à son pas, l'écouter pour qu'elle trouve sa solution...

12-13 septembre

de 9h à 17h

à St DENIS

[Inscription auprès du SEDIFOP]

0 262 90 78 24

Secretariat@sedifop.com

Prévenir et traiter LES CONFLITS [\[Programme et inscription\]](#)

Si souvent, les conflits nous pourrissent la vie et nous blessent dans nos vies personnelles. Qui fuit les conflits ou les laisse en l'état ne fait que les alimenter jusqu'à la violence.

Les conflits sont opportunités de progrès quand ils conduisent à une vraie négociation. Ils sont risque d'explosion quand chacun veut faire perdre l'autre. La formation est à la confluence de ces opportunités et de ces risques.

28-29 septembre

et 30 octobre 2015

de 8h30 à 16h30

à LA POSSESSION

Marc THOMAS - 06 93 41 96 62

[ou par mail](#)

Formations
entreprises

Compétences relationnelles a animé des formations en août :

- SECOURS CATHOLIQUE 974 : Prendre soin de soi dans l'exercice de son bénévolat

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