

De tout ce que j'ai entendu pendant ces 2 jours, je vois se dégager trois axes comme synthèse de ce séminaire, comme perspectives concrètes pour chacun et pour **Compétences relationnelles**

Marc THOMAS



La RÉUNION
Dos d'Ane
1-3 mai 2015

Synthèse finale : ACQUIS et PERSPECTIVES



*Pour réussir à quitter reproches et lamentations...
Pour ne plus subir ni me soumettre à l'...
Pour ne plus me soumettre à mes peurs...
Pour ne plus dépendre des besoins des autres...
Pour traiter le décalage
quand je change et que l'autre ne bouge pas...*

<p>CONNAISSANCE DE SOI BIENVEILLANCE AVEC SOI Prise de conscience Prendre soin de soi</p>	<p>ME CENTRER SUR CE QUI DÉPEND DE MOI Je suis responsable de mes besoins et du bout de ma relation</p>	<p>TROUVER DES ALLIÉS « Ensemble nos rêves et aspirations deviennent réalisables »</p>
<p>Compétences relationnelles nous a d'abord permis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une évolution personnelle - un élan - la mise en route d'un processus de changement 	<p>Ecouter et prendre en compte mes besoins pour devenir ce que je suis, me permettra</p> <ul style="list-style-type: none"> - de canaliser mes émotions - d'écouter les besoins de l'autre sans m'y soumettre <p>Transformer les freins et obstacles en objets de négociation (avec moi-même et avec l'autre)</p> <p>Envisager mes peurs comme « les nids » de mes désirs Oser découvrir les besoins cachés derrière mes peurs</p>	<p>Compétences relationnelles crée les conditions et un climat relationnel où il est possible d'écouter et d'être écouté, en étant sûr qu'on ne sera pas jugé.</p> <p>Chacun de nous peut trouver des alliés dans son quotidien, qui aspirent aussi à ce même climat.</p> <p>Seul, nos aspirations restent des rêves... Mais « avec le retour des autres, c'est réalisable »</p>

Si nous nous fixons des objectifs et si nous prenons les moyens de vivre ces trois axes, nous vivrons mieux :

- nous trouverons une plus JUSTE DISTANCE relationnelle (nous serons moins blessés, moins dépendants de ce que les autres pensent de nous)
- nous consentirons à LA DIFFERENCE et les désaccords pourront devenir des opportunités de progrès et de complémentarité
- nous aurons une plus grande ESTIME DE SOI
- nous vivrons des RELATIONS CONSTRUCTIVES
- nous pourrons FAIRE TACHE D'HUILE



Dos d'Ane -3 mai 2015



La RÉUNION
 Dos d'Ane
 1-3 mai 2015



Synthèse finale : ACQUIS et PERSPECTIVES

Ce que les participants attendent de Compétences relationnelles

<p>ESPACE DE PAROLE libre : respect et non jugement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Séminaire - Groupes de parole - Formations - Conférences - Accompagnement personnel - Etc.
<p>ALLER VERS LES GENS « Faire tache d’huile » Etre acteurs ensemble</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Transmettez les infos, la newsletter... - Rassemblez des proches et sollicitez une intervention, une formation... - Parlons-en entre nous et autour de nous - Etc
<p>INTRODUIRE LE CHANGEMENT dans mon contexte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Equipes professionnelles - Ateliers parents-enfants (ça existe !) - Marc n’est pas le Sauveur mais veut vous permettre de développer vos propres capacités - Etc.
<p>Développer des compétences relationnelles chez les ENFANTS et les COLLÉGIENS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Des outils existent - Voir la revue Non Violence Actualité et son site : http://www.nonviolence-actualite.org/ - Jeux coopératifs - Les mouvements d’Education Populaire (renseignements auprès de Sonia) - Etc.

Des participants ont demandé des formations spécifiques :

- Maitrise de soi
- Ecoute active
- Reformulation –questions
- Apprendre à identifier ses besoins
- Confiance en soi
- Connaître ses valeurs - mieux connaître soi même
- Gestion des émotions
- Apprendre à savoir ce qu'il y a derrière ses peurs



Dos d'Ane -3 mai 2015