



# Compétences relationnelles

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

Etre avec les autres en étant vraiment soi-même, est-ce possible ?

## S’AFFIRMER sans peur ni agressivité

et développer la confiance en soi

Avoir davantage confiance en soi... Etre à l’aise au milieu des autres... Souvent la peur, les échecs, les tensions relationnelles ou l’agressivité empêchent ce positionnement juste dans les relations familiales et professionnelles, et dans la vie sociale.

La formation est un atelier partant des expériences et difficultés de chacun. Il s’agit de trouver des postures et des stratégies, dans ma vie personnelle et professionnelle, pour : pouvoir exprimer ce que je pense, ce que je ressens, ce que je veux ou ce que je refuse... Pouvoir prendre ma place en famille, avec les amis, dans les équipes de travail... Dépasser ma timidité ou traiter mon agressivité... M’affirmer sans violence, de façon ferme, sereine et conciliante.

### OBJECTIFS

#### Pouvoir être soi-même

Développer la confiance en soi.

S’affirmer et s’exprimer sans peur ni agressivité.

Vivre des relations sereines et constructives à la maison, au travail, dans la vie sociale

### 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)

### PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de (re)découvrir, d’expérimenter, de partager :

#### POUVOIR ETRE MOI-MEME

- ▶ Comprendre d’où viennent mes difficultés et les traiter
- ▶ Retrouver mes valeurs et mes priorités
- ▶ Développer la confiance en moi

#### RESTER MOI-MEME AU MILIEU DES AUTRES

- ▶ Apprendre à dire ce que je pense, ce que je ressens, ce dont j’ai besoin, ce que je demande ou refuse
- ▶ Communiquer de façon claire et efficace, sans jugements ni reproches
- ▶ Comprendre et traiter l’agressivité (la mienne et celle de l’autre)

#### DEVELOPPER DES RELATIONS SEREINES ET CONSTRUCTIVES

- ▶ Trouver la juste distance dans les relations quotidiennes
- ▶ Echanger avec mes proches sans timidité ni raideur
- ▶ Dépasser le trac et la peur des jugements pour prendre la parole
- ▶ Trouver la posture et les stratégies adaptées dans les relations humaines

Compétences relationnelles est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 41 57 02521 57  
Les formations peuvent donc être financées sur les fonds de la Formation Professionnelle Continue des entreprises.

### ORGANISATION

à LA POSSESSION

Centre social Nelson Mandela

16-17 novembre  
+ 11 décembre 2015

### DURÉE

de 8h30 à 16h30  
20 h de formation

### TARIF

Entreprises : 550 €  
Individuels : 200 €  
(à négocier selon vos possibilités)

### INSCRIPTION

Renvoyez-nous le formulaire  
ci-contre

### CONTACT

Marc THOMAS Formateur  
Dirigeant de Compétences relationnelles  
[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)  
[relationnelles.com](http://relationnelles.com)  
Tél. : 06 93 41 96 62

## INSCRIPTION FORMATION

Inscription à retourner par courrier postal à :

Compétences relationnelles - Résidence Le Grand Bleu B6 – 3 Chemin de la Ferme Avicole – 97419 LA POSSESSION

**S’AFFIRMER sans peur ni agressivité  
et développer LA CONFIANCE EN SOI**

Dates	16-17 novembre et 11 décembre 2015
Lieu	LA POSSESSION

Présence à l’intégralité de la formation indispensable

Vous recevrez une semaine avant la formation  
les indications pratiques d’organisation

### Renseignement personnels

Prénom NOM.....

Adresse .....

Code postal ..... VILLE .....

Tél. .... Email .....

### Renseignement professionnels

Nom de l’entreprise ou organisme : .....

Votre métier ou fonction : .....

Adresse entreprise : .....

Code postal ..... VILLE .....

Tél. .... Email .....

Personne référente formation .....

Les frais pédagogiques de la formation sont pris en charge par  mon entreprise  moi-même

Tarif entreprise : 550€ (émargeant aux fonds de formation professionnelle continue)

Nom et adresse de facturation : .....

Tarif individuel : 200 € si possible  je peux payer 200€  je peux payer 150€

je peux payer 100€  je souhaite payer en plusieurs fois  je ne peux pas payer

Arrhes à joindre à l’inscription : 50 € par chèque à l’ordre de « Compétences relationnelles »  
non remboursables en cas d’absence ou de désistement dans la semaine qui précède la formation, sauf certificat médical.

Date et ma signature

Date .....

Date, signature et tampon employeur

Commentaires ou questions :

.....  
.....  
.....