



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

*Vouloir être bienveillant, est-ce bien sérieux ? Est-ce réaliste ?*

## **La BIENVEILLANCE peut-elle vraiment résoudre nos problèmes ?**

*Un atelier pour s'exercer à PRATIQUER LA BIENVEILLANCE dans un monde difficile*

Face à l'agressivité, à la violence, au terrorisme...  
Face aux conflits et aux tensions dans nos familles, au travail et dans la vie sociale...  
**Vouloir être bienveillant, est-ce bien sérieux ? Est-ce réaliste ?**

Nous chercherons ensemble COMMENT FAIRE PRATIQUEMENT pour faire face à toutes les situations avec bienveillance et détermination et pour nous protéger dans les situations relationnelles empoisonnées.

### **DESTINATAIRES**

- ▶ **ouvert à tous** : personnes individuelles, couples, jeunes...
- ▶ **salariés, professionnels, demandeurs d'emploi** : demandez à vos organismes le financement de cette formation professionnelle

### **PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins des participants**

*Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de s'exercer à des pratiques bienveillantes et à se protéger des dangers relationnels :*

- 1. COMMENT FAIRE POUR... être bienveillant quand on n'est pas d'accord ?**
  - passer de « convaincre à tout prix » à « accueillir et valoriser les divers points de vue »
  - Prendre en compte la diversité des points de vue
  - Sortir du « J'ai raison, tu as tort », passer à « ce que je vois » ET « qu'est-ce que tu vois ? »
- 2. COMMENT FAIRE POUR... renoncer aux reproches et aux jugements sans se taire ?**
  - sortir des jugements ou de la peur d'être jugé et oser dire sans agressivité
  - Transformer les paroles-poisons en paroles-relations
  - Passer du « tu qui tue » au « Je qui affirme »
- 3. COMMENT FAIRE POUR... écouter et accueillir l'autre tout en restant soi-même ?**
  - passer des « interprétations centrées sur nous » à « l'empathie centrée sur l'autre »
  - Ecouter - accueillir avec empathie « le cœur de l'autre » : ce qu'il ressent, ce dont il a besoin
  - Accompagner l'autre dans sa recherche de solutions plutôt que donner ses solutions
- 4. COMMENT FAIRE POUR... oser parler, apprendre à dire ?**
  - passer de « la peur de blesser » à « une communication affirmée et bienveillante »
  - parler de moi (mes ressentis, besoins et demandes) et non de l'autre (reproches, jugements...)
  - sortir de la peur de « qu'est-ce que l'autre va penser si je dis ça ? »
- 5. COMMENT FAIRE POUR... désamorcer l'agressivité et s'en protéger ?**
  - passer « de l'attaque ou fuite » à « la protection et au traitement » des conduites agressives
  - rééduquer ma spontanéité quand je réponds à une parole agressive
  - refuser le jugement et chercher à comprendre ce qui l'a déclenché

### **ORGANISATION**

#### ↳ **LIEU**

Centre Nelson Mandela  
LA POSSESSION (St Laurent)

#### ↳ **DATES**

**Présentation de la formation :**  
mercredi 3 février de 18h à 20h  
(contenu envisagé, attentes des participants, formalités d'inscription...)

**Dates des formations :**  
5 mercredis de 18h à 20h  
10-17-24 février 2016  
2 et 9 mars 2016

#### ↳ **TARIF indicatif**

100 € pour les 5 soirées  
ou 20 € par soirée  
Tarif négociable en cas de difficultés financières.  
(professionnels : nous consulter)

#### ↳ **CONTACT**

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.