



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

## S'ECOUTER – S'ACCORDER EST-CE POSSIBLE ?

FORMATION « COMPETENCES RELATIONNELLES »

les samedi 25 et dimanche 26 mars 2017

Nous mettrons l'accent sur des exercices pratiques accessibles à tous qui nous permettront :

- d'écouter ce qui résonne en *soi*,
- d'identifier et d'accueillir ce que « *Je Suis* »,
- de *s'accorder* aux résonnances des autres et de l'Autre...  
pratiquant ainsi la bienveillance envers soi et l'autre, avec l'Autre...

Nous utiliserons :

- la **musique**, les **couleurs**, le **silence**, la **parole**, les **gestes** et **mimiques**, le **chant**, les **jeux**, l'**écriture**, le **dessin**...
- C'est accessible à tous et il n'est pas besoin de savoir dessiner, chanter, jouer d'un instrument...
- **Apporter : des crayons de couleur si vous avez, un foulard, un petit tapis pour s'asseoir dans l'herbe**

pour exprimer

- ce que nous sommes, ce qui parle de nous dans nos paroles, nos silences, nos regards, nos gestes...
- ce qui se partage et se construit entre nous dans la relation, les échanges, les rencontres...

et ainsi faire grandir la Bienveillance, en nous et entre nous...

1<sup>er</sup> JOUR : samedi 25 mars

- Météo de l'instant présent : prénom et comment je suis ou avec quoi j'arrive
- « s'écouter » - « s'accorder »
- Etre soi avec l'autre
- S'exprimer aussi avec le non-verbal
- Qui « Je Suis » ?
- Accueillir l'émotion
- Tour de parole : avec quoi « au cœur » je pars ce soir ?

2<sup>ème</sup> JOUR : dimanche 26 mars

- Météo du moment : ma couleur intérieure ce matin
- Se laisser guider
- Quand une « Parole » ou un texte entre en résonance avec ce que « Je Suis »
- Partage des résonances de la Parole
- Dialogue cœur à cœur
- Chant avec son être
- Partage de nos « Je Suis »
- Ecoute de la mélodie de nos corps

**RENSEIGNEMENTS :** Marc THOMAS [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com) 06 93 41 96 62  
Chantal HOARAU [albertine.hoarau@gmail.com](mailto:albertine.hoarau@gmail.com) 06 92 65 34 48

**TARIF :** *Payement personnel* : 100€ si possible (réduction si nécessaire – voir feuille d'inscription)  
*Payement les fonds de la Formation Professionnelle Continue* : 200€

**INSCRIPTIONS en ligne** et payement des **arrhes sécurisé** : [cliquez ici](#)