



« Le plus grand bien que vous pouvez offrir à l'autre n'est pas de lui partager votre richesse, mais bien de lui révéler la sienne » (B. Disraéli)

Un « atelier » **Compétences relationnelles** ouvert à tous :

Comment communiquer pour **APAISER LES RELATIONS ?**

dans des relations familiales, amicales ou professionnelles en danger

Que d'énergie perdue dans des incompréhensions, des tensions, des conflits et violences verbales...

Que de temps perdu dans des discussions sans fin pour prouver qu'on a raison et chercher à convaincre l'autre...

Que de blessures relationnelles qui nous pourrissent la vie...

En famille, au travail, dans les associations, dans la vie sociale...

La façon dont je communique peut "soigner" la relation !

OBJECTIFS

- ▶ Apprendre à COMMUNIQUER de façon juste
- ▶ Travailler notre POSITIONNEMENT dans des relations difficiles
- ▶ Perfectionner L'ÉCOUTE et L'AFFIRMATION DE SOI

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)

Le PROGRAMME et la MÉTHODE

- ▶ C'est un atelier qui partira des atouts et des freins de chacun pour communiquer et vivre nos relations personnelles, familiales, professionnelles.
- ▶ A partir des situations vécues par les participants, nous expérimenterons des « outils » de communication, d'écoute et d'affirmation de soi pour optimiser nos postures personnelles et relationnelles.
- ▶ L'atelier se déroulera en 2 modules de 5 soirées de 2h chacune. Les jours et les semaines qui se dérouleront entre ces ateliers seront des terrains d'exercice permettant de mettre en œuvre les acquis de formation.
- ▶ Ces soirées constituent un travail suivi : il est important de **PARTICIPER A L'ENSEMBLE DES SOIRÉES pour obtenir un résultat.**

ORGANISATION

↳ LIEU LA POSSESSION

Centre socioculturel Nelson Mandela (Quartier St Laurent)

↳ DURÉE

10 mercredis de 18h à 20h :

MODULE 1 :

6-20-27 sept – 4 et 11 octobre 2017

MODULE 2 :

8-15-22-29 nov et 6 décembre 2017

↳ TARIF pour 10 soirées

Individuels : 20€ par soirée

ou 180€ pour les 10 soirées

Prix négociable

(demandeurs d'emplois, étudiants, difficultés économiques...)

Form. professionnelle : 380€

Payment lors de la première séance ou à chaque séance

↳ RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS

Auprès de Marc THOMAS

mthomas@competences-relationnelles.com

ou 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.