



« 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 :

S'affirmer et communiquer pour APAISER LES RELATIONS

dans des relations familiales, associatives, sociales et professionnelles tendues

*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...
Au travail, dans les associations, dans la vie sociale, en famille, en couple...*

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

OBJECTIFS

- ▶ Apprendre à COMMUNIQUER de façon juste : écouter, oser dire
- ▶ Travailler POSITIONNEMENT et AFFECTS dans des relations difficiles
- ▶ Développer l'AFFIRMATION DE SOI sans peur ni agressivité

CHAMPS DE TRAVAIL

- ▶ **nos relations familiales** : relations de couple, parents-enfants-ado, conflits intrafamiliaux...
- ▶ **nos relations sociales** : amicales ou de voisinage, dans les associations ou autres contextes collectifs...
- ▶ **nos relations professionnelles** : hiérarchie, travail en équipe...

LE PROGRAMME ET LA METHODE

- ▶ C'est un atelier pratique qui part de nos expériences et de nos situations relationnelles difficiles : nous nous exercerons à valoriser nos atouts et desserrer nos freins pour optimiser nos relations personnelles, familiales, professionnelles.
- ▶ Nous travaillerons sur :
 - la diversité des **perceptions** et points de vue, génératrice de malentendus
 - transformer **reproches** et **jugements** en affirmation de soi sans agressivité
 - canaliser les **émotions** et **réactions** pour les traiter sans les projeter sur l'autre
 - prendre en compte des **besoins vitaux** de chacun pour une relation constructive
 - vivre/travailler ensemble avec nos désaccords : dialogue et négociation
- ▶ Il n'y a pas de pré-requis pour participer à cette formation. Nous mutualiserons nos compétences. Nos méthodes interactives permettront aux plus formés d'être ressources pour les débutants.
- ▶ Ces séances constituent un travail suivi : il est important de **PARTICIPER A L'ENSEMBLE DES SEQUENCES pour obtenir un résultat.**

PRESENTATION EN LIGNE :

<http://competences-relationnelles.com/2017/10/07/comment-communiquer-pour-apaier-la-relation/>

ORGANISATION

↳ **LIEU** dans le Sud de l'île
Lieu à préciser,
probablement St Pierre

↳ **DURÉE**

20h de formation

3 samedis de 9h à 16h

les 3 et 17 février, et 7 avril 2018

↳ **TARIF**

Individuels :

150€ pour les 20h

Prix négociable

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

Payement lors de la 1ère séance ou échelonné.

Form. professionnelle : 380€

↳ **INSCRIPTIONS**

et **payment des arrhes**

en cliquant ici (site sécurisé) :

<https://www.weezevent.com/s-affirmer-et-communiquer-pour-apaier-les-relations>

↳ **RENSEIGNEMENTS**

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.