



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

DES CONFERENCES INTERACTIVES

Quelques sujets possibles parmi d'autres :

- **Stop aux reproches et aux jugements !** Mais sans se taire !
- **S'affirmer** sans peur et sans agressivité
- **Sortir de la dépendance** pour devenir soi
- **Au cœur de soi** : va chercher ta pépite !
- **Traiter les conflits** : transformer les oppositions en opportunités
- **Accueillir et canaliser les émotions**, et s'en servir pour agir
- **La bienveillance** n'est pas pour les doux rêveurs
- **Faut-il se taire** pour ne pas blesser l'autre ?
- **Personne n'a jamais raison ni tort** ou comment traiter les désaccords ?
- **Sortir de la soumission...** Penser par soi-même... Devenir acteur...
- **Derrière tes peurs**, il y a un trésor !
- Etc.

Ouvert à tout public. Durée : 2h,
incluant participation interactive, conférence, débat et discussion

CONTACT :

Compétences relationnelles Caraïbe
laribo@competences-relationnelles.com

Tél. : 06 96 55 31 59

ATELIERS PROPOSÉS

- Ces propositions sont à la fois indépendantes les unes des autres et complémentaires
- Chacune dure minimum 3h dans des petits groupes ne dépassant pas 12 personnes pour garantir l'interactivité.

1. COMMENT FAIRE POUR... être soi-même ?

- identifier mes ressources personnelles, mes compétences, mes capacités
- nommer mes freins et mes échecs et m'en servir pour changer et progresser
- accueillir et canaliser mes émotions et satisfaire mes besoins vitaux

2. COMMENT FAIRE POUR... quitter la dépendance et la soumission ?

- identifier les causes de ma dépendance et de mon attitude soumise
- identifier les personnes et les contextes où je me sens libre
- chercher mes ressources et développer la confiance en moi pour guider mes choix de liberté

3. 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 ? »

4. 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 ? »

5. 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 »

6. 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 nos solutions

7. 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
- réduire ma spontanéité quand je réponds à une parole agressive
- refuser le jugement et chercher à comprendre ce qui l'a déclenché

Etc.