



METHODES DE TRAVAIL

Cet Atelier – Formation peut se dérouler de diverses manières :

- sur 4 ou 6 séquences de 3 ou 4h
- sur 2 fois 2 jours,
- ou encore sur un autre rythme à négocier ensemble en fonction des contraintes de l'ICEA et de la qualité recherchée de la formation.

L'objectif est de trouver le meilleur compromis pour faciliter une démarche personnelle des participants, à la recherche d'eux-mêmes et dans l'expérimentation de postures et d'outils relationnels.

LES INTERVENANTS

Marc THOMAS

MASTER 2 en Psychologie

Fondateur de Compétences relationnelles (Hexagone – Océan Indien – Caraïbe)

Dirigeant de Compétences relationnelles Océan Indien, siège social à La Réunion

Consultant Formateur, Accompagnateur, Coach en compétences relationnelles (voir CV joint)

SIRET : 488 147 786 00039 - Code APE : 8559A - Formation professionnelle : n° 98 97 04280 97



Auteur :

Marc THOMAS : *Devenir humain*. Ed. Devenir humain. 2ème édition Saint Denis Réunion. 2016

Marc THOMAS et Patricia LEBON : *Au cœur de soi*. Ed. Devenir humain. St Denis de la Réunion. 2018

Contact : mthomas@competences-relationnelles.com - Tél. : +262 693 419 662

Laetitia ARIBO

DEA droit de l'Homme et en science politique comparative option Amérique latine, Caraïbe

Formation en cours : Licence de Psychologie, Educatrice à la vie

Dirigeante de Compétences relationnelles Caraïbe

Formatrice

Contact : lariibo@competences-relationnelles.com – Tél. : 06 96 55 31 59



Compétences relationnelles Hexagone – Océan Indien – Caraïbe

Conseil – Formation - Analyses de pratiques...

Accompagnement d'équipes – Accompagnement individuel...

des « outils » différents au service des personnes, des entreprises et des institutions :

- pour se positionner de façon juste dans la vie personnelle, sociale et professionnelle,
- pour créer des relations sereines, sincères et constructives.

Notre originalité : toujours partir des besoins réels des entreprises et des participants, valoriser les atouts et les ressources, « traiter » les difficultés et les obstacles :

- en adaptant notre « boîte à outils » en compétences relationnelles à vos spécificités
- en décodant les situations professionnelles et relationnelles qui posent problème
- en desserrant les freins et en construisant des stratégies nouvelles.

PROPOSITION d'INTERVENTIONS

Proposition pour février-mars 2019

ATELIER interactif – FORMATION

DEVENIR SOI-MEME AU CŒUR DU MONDE

OBJECTIFS

Cette formation est un atelier interactif qui permet aux participants de :

- **se connaître eux-mêmes** : explorer leur ressources, nommer et traiter les peurs et les freins, oser croire en soi et devenir acteur de sa vie
- **oser être soi au milieu des autres** : oser parler, savoir écouter, transformer les différences et tensions en complémentarités, vivre des relations sereines et constructives, prendre sa place dans la construction d'une société juste et créative

PROGRAMME PROPOSE

Ce programme est indicatif.

Il sera évidemment adapté aux besoins et attentes des participants et de l'ICEA

MODULE 1	MODULE 2
<p>1. MES RESSOURCES « Je suis... »</p> <ul style="list-style-type: none"> o à la recherche de mes ressources o mes talents et mes compétences o mes projets, mes désirs et mes aspirations 	<p>6. FACE AUX RÉACTIONS DES AUTRES</p> <ul style="list-style-type: none"> o un regard qui m'a fait du bien : se nourrir o un regard qui m'a fait du mal : traiter et se protéger
<p>2. MES PEURS</p> <ul style="list-style-type: none"> o nommer et apprivoiser mes peurs o chercher la pépite derrière mes peurs... 	<p>7. MES RÉACTIONS FACE AUX AUTRES</p> <ul style="list-style-type: none"> o un regard bienveillant : s'en nourrir o un regard de rancune ou de jugement : se protéger, faire face, transformer
<p>3. MES ÉMOTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> o nommer et accueillir mes émotions o décoder leur message et les canaliser 	<p>8. DES RELATIONS EN CONFIANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> o développer la confiance en soi o s'exercer à la confiance en l'autre
<p>4. MES BESOINS</p> <ul style="list-style-type: none"> o les reconnaître, m'en sentir responsable o chercher à les satisfaire 	<p>9. BIEN-ETRE RELATIONNEL</p> <ul style="list-style-type: none"> o se sentir bien avec soi o se sentir bien avec l'autre
<p>5. TOUT EST EN TOI... DEVIENS CE QUE TU ES...</p> <ul style="list-style-type: none"> o ce que j'ai découvert de moi o qui suis-je ? Choisir d'être moi 	<p>10. ÉVALUATION DE NOTRE PARCOURS</p> <ul style="list-style-type: none"> o Ce que j'ai appris – ce dont j'ai encore besoin – Et encore...