



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

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

PROPOSITION d'INTERVENTIONS

Proposition pour février-mars 2019

Formations pour des Demandeurs d'Emploi

Compétences comportementales et sociales

OBJECTIFS

Ces interventions sont des formations interactives ou des ateliers expérientiels proposer aux demandeurs d'emploi, pour les conforter dans leur identité, dans leurs motivations et dans leurs compétences relationnelles.

Les Institutions peuvent choisir dans les propositions ci-dessous celles qui correspondent aux attentes et aux besoins des personnes concernées dans leur parcours vers l'emploi et, plus largement, dans l'optimisation de leur construction identitaire et de leurs compétences comportementales et sociales.

METHODES DE TRAVAIL

Les formations pourraient se dérouler

- sur 2 jours consécutifs + 1 jour environ 3 semaines après :
 - o entre les jours 2 et 3, les stagiaires expérimentent sur le terrain les outils transmis les 2 premiers jours.
 - o le 3^{ème} jour permet de débriefer et d'approfondir pour garantir la transférabilité des outils de formation
- sur 2 ou 3 jours consécutifs.

Les formations est sont interactives et permettent aux participants de s'initier et de s'exercer.

Les ateliers pourraient se dérouler sur des séances de 3h, en petits groupes de 12 participants maximum pour favoriser l'interactivité et l'expérimentation.



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.

- Trois propositions de formation
- Chacune dure minimum 2 jours

LA CONFIANCE EN SOI SOURCE D'EFFICACITE PROFESSIONNELLE

- | | |
|---|--|
| <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>2. MES PEURS</p> <ul style="list-style-type: none"> o nommer et apprivoiser mes peurs o chercher la pépite derrière mes peurs... <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>4. MES BESOINS</p> <ul style="list-style-type: none"> o les reconnaître, m'en sentir responsable o chercher à les satisfaire <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. |
|---|--|

S'AFFIRMER SANS PEUR NI AGRESSIVITE

- 1. POUVOIR ETRE MOI-MEME**
- o Comprendre d'où viennent mes difficultés
 - o Traiter mes difficultés
 - o Retrouver mes valeurs et mes priorités
 - o Développer la confiance en moi
- 2. RESTER MOI-MEME AU MILIEU DES AUTRES**
- o Nommer et analyser nos difficultés relationnelles
 - o Comprendre et traiter l'agressivité (la mienne et celle de l'autre)
 - o Transformer les oppositions en complémentarités
- 3. OSER PARLER ET SANVOIR ECOUTER**
- o Vaincre la timidité, canaliser les réactions trop vives
 - o Pouvoir s'exprimer clairement et sans jugement
 - o Apprendre à écouter l'autre et accueillir ses différences

ETABLIR DES RELATIONS SINCERES ET CONSTRUCTIVES

- 1. S'EXERCER A UNE COMMUNICATION SANS VIOLENCE**
- o Exprimer les faits et identifier les interprétations différentes
 - o Accueillir et canaliser les ressentis et les émotions
 - o Identifier s besoins vitaux
 - o Négocier les demandes et des solutions satisfaisantes
- 2. TRAITER LES CONFLITS**
- o Quitter « qui a tort et qui a raison »
 - o Permettre l'expression de la diversité des points de vue et des postures
 - o Chercher des solutions sans perdants
 - o Vivre ensemble avec nos désaccords
- 3. S'ETABLIR DANS DES RELATIONS VIVIFIANTES**
- o Du « chacun pour soi » à la complémentarité solidaire
 - o Transformer les paroles-poisons en paroles-relations
 - o Apprendre à coopérer et à construire ensemble

- 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 canalise 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 er 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 répons à une parole agressive
- refuser le jugement et chercher à comprendre ce qui l'a déclenché

Etc.