



« 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)

2019

*Nous construisons avec vous
une intervention adaptée à vos besoins*



➤ **Formation professionnelle**

- [Des formations s'adressant à tout public](#)
à programmer près de chez vous pour 8 personnes minimum
- [Des formations professionnelles](#)
en entreprises, institutions, collectivités

➤ **Ateliers**

- [L'atelier "Au cœur de soi"](#) :
aller au cœur de soi chercher nos ressources, nos valeurs...
et chercher à les traduire dans notre quotidien et dans nos relations
- [Les ateliers "Compétences relationnelles"](#) : "Comment faire pour..." :
ce n'est pas de la théorie, mais de la pratique et de l'apprentissage
[Voyez ici les diverses pratiques](#) que nous travaillerons en atelier

➤ **Conférences interactives**

- [Ces conférences grand public](#) permettent l'échange, le débat
et l'expérimentation d'outils relationnels

➤ **Accompagnement – Coaching – Médiation**

- [Pour toute personne](#) qui cherche à se libérer, à donner du sens à sa vie...
- [Pour des professionnels](#) qui ont un besoin temporaire de coaching...
- [Pour des couples](#) qui cherchent à conforter et optimiser leurs relations...
- [Pour des équipes](#) qui ont besoin d'accompagnement ou de médiation...

Pour l'organisation de ces interventions au plus près de chez vous

CONTACTEZ-NOUS : Marc THOMAS

mthomas@competences-relationnelles.com - Tél. 0693 419 662



« 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)

2019

QUELQUES EXEMPLES DE FORMATIONS PROFESSIONNELLES



PRÉVENIR ET TRAITER LES CONFLITS

1. ANALYSER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

- Décrire les situations, analyser nos réactions
- Prendre en compte les contextes relationnels et professionnels générateurs de tensions

2. AJUSTER NOS POSTURES PERSONNELLES en situation conflictuelle

- Quitter « qui a tort et qui a raison »
- Quitter reproches et jugements sans se taire - Parler en « JE »
- Permettre l'expression de la diversité des points de vue et des postures

3. TRAITER LES CONFLITS

- Chercher des solutions sans perdants
- Passer de l'affrontement à la négociation
- Vivre ensemble avec nos désaccords

ÉTABLIR DES RELATIONS SINCÈRES ET CONSTRUCTIVES

1. S'EXERCER A UNE COMMUNICATION SANS VIOLENCE

- Exprimer les faits et les interprétations différentes
- Accueillir et canaliser les ressentis et les émotions
- Identifier les besoins vitaux
- Négocier les demandes et des solutions satisfaisantes

2. S'ÉTABLIR DANS DES RELATIONS VIVIFIANTES

- Du « chacun pour soi » à la complémentarité solidaire
- Transformer les paroles-poisons en paroles-relations
- Apprendre à coopérer et à construire ensemble

LA CONFIANCE EN SOI SOURCE D'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

1. M'approprier MES RESSOURCES

- faire émerger mes valeurs
- identifier mes talents et mes compétences
- mes projets, mes désirs et mes aspirations

2. Identifier et comprendre MES PEURS

- nommer et apprivoiser mes peurs
- chercher derrière mes peurs ce qui est précieux pour moi

3. M'ESTIMER : développer LA CONFIANCE EN MOI

- nommer et accueillir mes émotions / décoder leur message et les canaliser / - m'en servir pour agir
- reconnaître mes vrais besoins vitaux / m'en sentir responsable / satisfaire mes besoins

4. "TOUT EST EN TOI... DEVIENS CE QUE TU ES" :

- Ce que j'ai découvert de moi / Qui suis-je ? Choisir d'être moi

S'AFFIRMER SANS PEUR NI AGRESSIVITÉ

1. POUVOIR ÊTRE MOI-MÊME

- Comprendre d'où viennent mes difficultés et les traiter
- Retrouver mes valeurs et mes priorités
- Développer la confiance en moi

2. RESTER MOI-MÊME AU MILIEU DES AUTRES

- Analyser nos difficultés relationnelles –
- Traiter l'agressivité (la mienne et celle de l'autre)
- Transformer les oppositions en complémentarités

3. OSER PARLER ET SAVOIR ÉCOUTER

- Vaincre la timidité, canaliser les réactions trop vives
- Pouvoir s'exprimer clairement et sans jugement
- Apprendre à écouter l'autre et accueillir ses différences

ACCUEILLIR – ÉCOUTER - ACCOMPAGNER

UNE POSTURE D'EMPATHIE

- *Débriefing* sur ce qu'évoque concrètement pour nous dans nos missions « accueillir » « écouter » « accompagner »
- Nos perceptions différentes de la posture d'empathie dans nos missions professionnelles

ACCUEILLIR

- qui accueillons-nous ? où ? quand ? pour quoi ?
- comment accueillons-nous (à partir de situations concrètes)
- Redéfinir et optimiser nos postures d'accueil (apport des formateurs)

ÉCOUTER *Cette partie sera la plus développée, par des exercices d'écoute active*

- Vérifier nos attitudes d'écoute (exercices ludiques)
- Écouter pour accueillir et non pour répondre (apport des formateurs)
- Écouter sans interprétation ni jugement
- S'exercer à l'écoute active (exercices expérientiels)
- Reformuler et répondre après avoir écouté

ACCOMPAGNER

- Qu'est-ce qu'accompagner ? Brainstorming
- La place et la posture d'accompagnement (apports des formateurs)
- Débriefing sur des trajectoires d'accompagnement vécues par les professionnels
- Traduire les acquis de formation dans nos postures d'accompagnement

AUTRES FORMATIONS POSSIBLES

- Stress et mal-être au travail
- Management coopératif
- Accueillir les publics
- Faire face à l'agressivité/violence
- Etc.

Contactez-nous pour que nous construisions avec vous une formation adaptée à vos besoins



« 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)

DES CONFÉRENCES INTERACTIVES

- Des conférences proposées par Marc THOMAS
- Interactives car il ne s'agit pas d'enseigner mais d'initier et de favoriser une expérimentation des pistes et outils proposés
- 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*

**Pour organiser une conférence
dans votre secteur, dans votre association ou dans votre entreprise :**

Contact : Marc THOMAS - Compétences relationnelles Océan Indien
mthomas@competences-relationnelles.com

Tél. : 0693 419 662

Un Atelier Au cœur de soi



« 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)



dans l'esprit du livre « Au cœur de soi »
de Marc THOMAS et Patricia LEBON

Un « atelier », comme un Groupe de Parole, respectueux et confidentiel, où chacun trouvera des « outils » pour mieux se connaître, pour mieux vivre ses valeurs, et pour construire des relations sereines et bienveillantes

Un programme à élaborer ensemble en fonction des attentes de chacun qui pourrait ressembler à ceci :
en 10 séances de 2h ou en 2 ou 3 journées *Parlez-en à vos amis !*

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>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 	<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>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 : transformer <p>8. DES RELATIONS DE CONFIANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> o développer la confiance en soi o s'exercer à la confiance en l'autre <p>9. BIEN-ÊTRE RELATIONNEL</p> <ul style="list-style-type: none"> o se sentir bien avec soi o se sentir bien avec l'autre <p>10. ÉVALUATION DE NOTRE PARCOURS</p> <ul style="list-style-type: none"> o ce que j'ai appris o ce dont j'ai encore besoin – Et encore...

FORMATIONS-ATELIERS à choisir

- Ces propositions sont à la fois indépendantes les unes des autres et complémentaires
- Chaque atelier peut durer minimum 3h ou être développé sur 2 jours ou plusieurs soirées de 2h.
- Pour 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
- rééduquer ma spontanéité quand je réponds à une parole agressive
- refuser le jugement et chercher à comprendre ce qui l'a déclenché

ETC. Pour les organiser dans votre secteur géographique ou professionnel : mthomas@competences-relationnelles.com



RENSEIGNEZ-VOUS auprès de Marc THOMAS
Tél. : 06 93 419 662 –
aucoeurdesoi777@gmail.com



Marc THOMAS

Consultant

Diplômes	Master 2 en Psychologie (2000)
Fonction	Fondateur de « Compétences relationnelles » Coordinateur des 3 pôles géographiques <ul style="list-style-type: none">- Directeur de « Compétences relationnelles Océan Indien »- Coach de « Compétences relationnelles Hexagone »- Coach de « Compétences relationnelles Caraïbe »
Champs d'intervention	<ul style="list-style-type: none">• Formation professionnelle• Analyses de pratiques• Accompagnement personnel• Coaching• Conférencier• Ecrivain
Publications	Marc THOMAS - Patricia LEBON : <i>Au cœur de soi.</i> Ed. Devenir humain. La Réunion. 2018 http://competences-relationnelles.com/le-livre-au-coeur-de-soi/ Marc THOMAS : <i>Devenir humain.</i> 2 ^{ème} éd. Ed. Devenir humain. La Réunion. 2016 http://competences-relationnelles.com/le-livre-devenir-humain/ Pour vous procurer ces derniers livres : voir les liens de présentation ci-dessus
Internet	Site Internet : http://competences-relationnelles.com Pages Facebook : <ul style="list-style-type: none">- https://www.facebook.com/CompetencesRelationnellesOceanIndien- https://www.facebook.com/MarcThomasDevenirHumain/
Contact	en résidence à LA POSSESSION mthomas@competences-relationnelles.com Tél : 06 93 41 96 62



Compétences relationnelles Océan Indien

3 Chemin Ferme Avicole -B6 - 97419 LA POSSESSION

☎ 0262 47 07 04 📞 0693 41 96 62

<http://competences-relationnelles.com>

✉ mthomas@competences-relationnelles.com

Siret 488 147 786 000 39 APE 8559A FP n° 98 97



« 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)

Quelques-uns de nos partenaires à la Réunion et dans l'Océan Indien

- ANFH Personnels hospitaliers
- CHU de la Réunion : sites de St Denis et St Pierre
- CNFPT Réunion
- Protection Judiciaire de la Jeunesse Réunion
- Université de la Réunion
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
- Laboratoire de la santé des végétaux, Réunion
- Les Amis de l'Université
- Pôle Emploi Réunion-Mayotte
- Ville de Saint Louis 97421
- Ville de La Possession 97419
- Lycée Levavasseur à St Denis
- Maison de retraite : EHPAD Ste Marie
- Université Catholique de l'Ouest – Réunion
- Direction Diocésaine de l'Enseignement Catholique Réunion
- Secours Catholique 974
- Association ARPEDA (Parents sourds-malentendants)
- Etc.



*Nous ne proposons pas de formations toutes faites.
Nous construisons avec nos partenaires des interventions
adaptées à leurs attentes et aux besoins de leur personnel.*

Compétences relationnelles,

un concept, un esprit, fondés par Marc THOMAS

trois organismes de formation animés par des professionnels en réseau

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

Site Internet <http://competences-relationnelles.com>



En France hexagonale à partir de la Lorraine



Nom d'enseigne : **Compétences relationnelles**

SIRET : 80397794100019 - Code APE : 7021Z - Formation professionnelle : n° 44 54 03584 54

Delphine PIERREJEAN, Dirigeante de Compétences relationnelles

66 avenue du 69^{ème} RI – 54270 ESSEY LES NANCY

Tél portable Delphine PIERREJEAN : 07 70 77 82 20 - Fax : 09 72 43 19 94

dpierrejean@competences-relationnelles.com



Dans l'Océan Indien à partir de Réunion



Nom d'enseigne : **Compétences relationnelles Océan Indien**

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

Marc THOMAS, Dirigeant de Compétences relationnelles Océan Indien

Résidence Le Grand Bleu – B6

3 chemin de la Ferme Avicole - 97419 LA POSSESSION

Tél : 02 62 47 07 04 - Mob. : 06 93 41 96 62 - Fax : 09 72 43 19 94

mthomas@competences-relationnelles.com



Dans la Caraïbe à partir de la Martinique



Nom d'enseigne : **Compétences relationnelles Caraïbe** en cours de création

Laetitia ARIBO, Dirigeante de Compétences relationnelles Caraïbe

Tél. : 06 96 55 31 59 –

lariibo@competences-relationnelles.com