



Devenez vous-même...
Construisez des relations positives...

Compétences relationnelles Océan Indien



Un « atelier » pour aller chercher la confiance « au cœur de soi »



DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

pour mieux vivre nos relations
personnelles et professionnelles

à St BENOIT, les 31 août et 1^{er} septembre 2019

Aller chercher en moi LA CONFIANCE EN MOI

Quelques exercices et « outils » : partir à la découverte de nos ressources et de nos pépites

- Des Photos qui me ressemblent...
- « Si j'étais... »... « Je suis... »
- Mes ressources
- C'est moi !

Enraciner et partager ma confiance en moi

- Illustrer et montrer qui je suis
- Exprimer et échanger sur ce qui fonde la confiance en nous

Accueillir NOS FREINS, NOS DOUTES, NOS PEURS... les traverser jusqu'à NOS PÉPITES...

Nommer, accueillir, traiter... sans jugement ni culpabilité...

- ce qui m'empêche d'avoir confiance en moi... ce qui me fait douter de moi...
- dans quelles circonstances ou contextes je perds confiance en moi...
- dans ma vie personnelle... dans ma vie professionnelle... dans ma recherche d'emploi...

Traiter et se libérer...

- desserrer mes freins... en apaisant mon mental...
- traverser mes peurs... en découvrant en moi le « précieux » à protéger...
- accueillir mes émotions... en les canalisant, en m'en servant pour agir...
- nommer mes manques et mes besoins... en prenant la responsabilité de les satisfaire...
- choisir d'agir, dans ma vie personnelle et professionnelle

VIVRE LA CONFIANCE EN MOI AU MILIEU DES AUTRES

Agir : s'affirmer ET s'adapter

- guider et se laisser guider, dans l'exercice comme au quotidien
- communiquer dans la présence et l'écoute réciproques
- une posture juste et protégée face aux reproches, aux jugements et à l'agressivité

Retourner chez moi et dans la vie professionnelle
enrichi, conforté, encouragé... et continuer la route !

INSCRIPTION FORMATION

à envoyer par mail mthomas@competences-relationnelles.com ou par courrier si vous devez y joindre des arrhes à :
Marc THOMAS - 3 Chemin de la Ferme Avicole – B6 – 97419 LA POSSESSION
Renseignements : par mail ou par tél 0693 419 662

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN MOI	
Lieu	Salle paroissiale St BENOÎT
Dates	Samedi 31 août et dimanche 1 ^{er} septembre 2019 de 8h45 à 16h30
La formation forme un tout : PRÉSENCE NÉCESSAIRE aux deux journées !	

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Prénom NOM
Adresse
Code postal VILLE
Tél. Email

Je m'inscris et finance A TITRE INDIVIDUEL

Tarif Individuel : 130€ (négociation du tarif possible en cas de difficulté financière. Contactez-nous)

Arrhes 50€ à payer à l'inscription en espèces ou par chèque à l'ordre de « Compétences relationnelles » ou par virement interbancaire : RIB : 14707 00032 03221 082872 24 - ou IBAN : FR76 1470 7000 3203 2210 8287 224 non remboursables en cas d'absence ou de désistement dans la semaine qui précède la formation.

Ma formation sera prise en charge par mon ENTREPRISE ou ASSOCIATION

Tarif entreprise : 300€ (émargeant aux fond de formation professionnelle continue)

Nom de l'entreprise ou organisme :
Votre métier ou fonction :
Adresse entreprise :
Code postal VILLE
Tél. Email

Nom et adresse de facturation :
.....

Je suis DEMANDEUR D'EMPLOI

Tarif Pôle Emploi : 250€

Pour une prise en charge des frais de formation par PÔLE EMPLOI

Mon identifiant PÔLE EMPLOI :

Compétences relationnelles Océan Indien fera la demande à PÔLE EMPLOI
et vous dira si le financement est accepté

Date et ma signature

Date, signature et tampon employeur
si formation professionnelle