



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

## Compétences relationnelles Océan Indien

Formation professionnelle

### RESTER SOI-MEME dans nos relations avec les autres

LA POSSESSION - 2019

#### PROGRAMME PROPOSÉ

DATES	CONTENUS	OUTILS
6 septembre	<b>RESTER SOI avec LES AUTRES</b> - présentation des participants - s'affirmer et communiquer sans violence	- Présentation de chacun et de ses attentes - 4 étapes de la Communication Non Violente
13 septembre	<b>DIFFÉRENTS : de l'opposition à la complémentarité</b> - travail sur nos perceptions différentes et leurs explications - créer les conditions d'un dialogue où chacun ait sa place - passer du « ou-ou » au « et-et » - éradiquer les reproches et les jugements et s'en protéger	- images - analyse et traitement d'une situation de désaccord - exercice sur un jugement reçu
20 septembre	<b>ÉMOTIONS : de la pression à l'expression</b> - <i>exprimer</i> mon émotion / <i>accueillir</i> l'émotion de l'autre - <i>décoder</i> le message de mon émotion : déclencheurs et besoins - <i>canaliser</i> : exprimer mes ressentis / prendre soin de mes besoins	- Repères : l'émotion comme ...-pression - exercices d'accueil de l'émotion de l'autre - analyse et traitement d'une émotion difficile ou débordante
27 septembre	<b>BESOINS : de la frustration à la motivation</b> - nommer mes besoins - responsable de la satisfaction de mes besoins - des relations où chacun est respectueux des besoins de l'autre	- Repères : la pyramide des besoins de Maslow - Exercice perso : « j'ai besoin de ... » - Analyse et traitement d'une expression maladroite de nos attentes
4 octobre	<b>RELATION : de la confusion à la distinction</b> - se séparer pour pouvoir créer des relations - autonomie : couper le cordon de la confusion émotionnelle - interroger : devoir faire plaisir... peur de blesser...	- Comment ne pas remettre à l'autre les clefs de mon bien-être ? - Les 2 jambes de la relation : empathie et affirmation de soi - Evaluation de l'Atelier

à ajuster aux besoins, au fur et à mesure du déroulement de l'atelier...